ジェクサー・ジム フラット柏

１１月２３日(月)勤労感謝の日プログラムスケジュール

	レッスンエリア	プログラム内容
10:00		各レッスン定員30名
	10:10(10分) 柏ロコトレ	柏市オリジナルのロコモ予防体操です。スクワットやバランス運動を取り入れながら、気軽に楽しく全身運動が出来ます。トレーニング前のウォーミングアップにも最適です。
10:30		
11:00	10:45~11:05 下半身集中エクササイズ	お尻や腿を中心とした下半身の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。 ヒップアップはもちろんのこと各種スポーツのレベルアップや膝痛の予防にも最適です。
11:30		
12:00	11:30~12:15 リフレッシュヨガ RUI	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方におすすめで、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
12:30		
13:00	12:30~13:15 有料プログラム LesMILLS BODYCOMBAT HAYATO	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。音楽に合わせ動いていきます。Web予約の枠を使用せず、定員20名で広々ご参加いただけます！詳細は後日別紙にてお知らせ致します。
13:30		
14:00	13:35~14:05 全身ストレッチ スタッフ	全身満遍なくストレッチを行うクラスです。 疲労回復や柔軟性の向上、運動前のウォーミングアップにもご利用頂けます。
14:30		
15:00	14:45~15:30 ZUMBA FITNESS Yuri	ラテンの音楽に合わせながら簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
15:30		
16:00	★レッスン参加方法★ ♦□‥‥Web予約枠となっております。 ♦Web予約のご参加はレッスン開始10分前までにチェックインがない場合自動キャンセルとなります。 ♦レッスン開始10分前を過ぎた場合のWeb予約枠に空きがある場合は直前予約をご利用ください。 (直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。) ♦定員30名(柏ロコトレのみ定員なし) ♦レッスン開始時間を過ぎてのご参加はご遠慮ください。 ♦映像プログラム参加の際にも番号シールの位置でご参加ください。 ♦映像プログラムのみ途中入退場可能です。 ♦レッスンエリア以外でのレッスン参加はご遠慮ください。	
16:30		
17:00	17:00(20分) 下半身集中EX	お尻や腿を中心とした下半身の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。 ヒップアップはもちろんのこと各種スポーツのレベルアップや膝痛の予防にも最適です。
17:30		
18:00	17:35(30分) 全身ストレッチ スタッフ	全身満遍なくストレッチを行うクラスです。 疲労回復や柔軟性の向上、運動前のウォーミングアップにもご利用頂けます。
18:30	18:15(25分) グラマッスルフィット (映像プログラム)	「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
19:00		
19:30		
20:00		

営業時間　10:00~20:00