




★ジェクサー・ジム フラット柏 5周年特別プログラムスケジュール★

	1/9 (金)	1/10 (土)	1/11 (日)	1/12 (月) 祝 短縮営業～20時まで	1/13 (火)	1/14 (水)
10:00	10:10 (10分) 柏口コトレ	10:10 (10分) 柏口コトレ	10:10 (10分) 柏口コトレ	10:10 (10分) 柏口コトレ	10:10 (10分) 柏口コトレ	10:10 (10分) 柏口コトレ
10:30	10:30 (25分) 太極拳 (映像プログラム)					10:45 (45分) 体ほぐし体操45 スタッフ
11:00	11:15 (30分) コアエクササイズ スタッフ	11:00 (20分) 下半身集中EX	11:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	11:00 (30分) E!サーキット (全身) 1.5倍速ver.!! スタッフ	11:00 (20分) 足・腰・お腹	12:00 (60分) 有料プログラム FGT ファンクショナルグループトレーニング
11:30						
12:00	★ 12:00 (60分) 有料プログラム 「全ての人を伸ばす スクワット講座！」 岩立×田中トレーナー	★ 1,100円(税込) 【定員】8名予定 ・お申込12月26日(金) 開始予定 ・詳細は後日(12月19日 予定)、お知らせいたし ます。	★ 12:15 (60分) 5周年特別ヨガ60分 tomo	12:30 (45分) リラックスヨガ tomo	★ 13:00 (45分) LES MILLS BODYCOMBAT (映像プログラム)	13:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
12:30		★ 13:10 (20分) 腹筋集中EX	★ 13:40(45分)  Yuri	★ 14:15(60分)  Yuri	14:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	★ 14:15 (30分) 美軸ラインエクササイズ 二宮光
13:00	★ 13:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	★ 13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	★ 14:45(45分)  Yuri	★ 15:05 (45分) ヴォーカリズム 木村淳	★ 15:00 (30分) かんたんヨガ 二宮光	
13:30	★ 14:00 (30分) E!サーキット (腹部) スタッフ	★ 15:00 (45分) LES MILLS BODYCOMBAT 新旧店長軍団		16:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		
14:00						
14:30	★ 14:45 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	★ 19:30 (50分) ラテンダンス 片山千穂					★ 19:50 (60分) LES MILLS BODYCOMBAT (15分テック+45分) HAYATO
20:00					20:00 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

※スケジュールやプログラム内容は変更させて頂く場合がございます。