

★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	10:00 10:10 (10分) 柏口コトレ	10:00 10:10 (10分) 柏口コトレ	10:00 10:10 (10分) 柏口コトレ	10:00 10:10 (10分) 柏口コトレ	10:00 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)					
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!サークット (全身) 1.5倍速ver! スタッフ	11:00 (20分) 足・腰・お腹	10:45 (45分) 体ほぐし体操45 スタッフ
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	12:00 (60分) 【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		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
12:30 13:00 13:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	13:10 (20分) 腹筋集中EX	13:40(45分) ★  ZUMBA gold Yuri	14:15(60分) ★  ZUMBA fitness Yuri	14:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	13:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
13:30 14:00 ★ 14:00 (30分) E!サークット (腹部) スタッフ	13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	14:45(45分) ★  BODYCOMBAT Yuri	15:05 (45分) ウォーキズム 木村淳	14:15 (30分) 美軸ラインエクササイズ 二宮光	14:15 (30分) かんたんヨガ 二宮光
14:30 15:00 ★ 14:45 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	15:00 (45分) ★ LesMills BODYCOMBAT 新旧店長軍団	16:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ			
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					
20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	レッスンエリアの立ち位置について ★ ... 赤マーク その他 ... 青マーク	★参加方法★ ・各レッスン開始1時間前より参加台帳を設置いたします。 ・事前に台帳にご記入の上、開始時間までにレッスンエリアへお越しください。 ・ストレッチエリアでのレッスン参加はご遠慮ください。 ・レッスン開始時刻と次回レッスンの台帳記入時間が重なる場合は、どちらか一方をお選びいただけますようご協力をお願い致します。	★ ... 周年記念特別レッスン	20:00 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	20:00 (45分) LesMills BODYCOMBAT (15分テック+45分) HAYATO
				月～水・金 21:00～22:00 ストレッチやトレーニングツールを使用した自重トレーニング、 ダンベルを使用したウェイトトレーニングにご利用いただけます。	

※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。