


# 2024年10月～ ジェクサー・ジム フラット柏 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:10 (10分)	柏口コトレ	柏口コトレ	柏口コトレ		柏口コトレ	柏口コトレ	柏口コトレ
10:30			10:20(20分) 体ほぐし体操				
11:00	New	New					
11:10 (30分)	E!サーキット (全身) スタッフ	11:10 (20分) 足・腰・お腹	11:30 (45分) 気功 山本伸吾		11:10 (30分) コアエクササイズ スタッフ	11:10 (20分) 下半身集中EX	New
11:30							11:35 (30分) 全身ストレッチ
12:00							
12:30	12:30 (45分) リラックスヨガ tomo		12:30 (45分) ヨガ 山本伸吾				12:30 (45分) リラックスヨガ tomo
13:00		13:00 (45分) LES MILLS BODYCOMBAT (テック15分+30) 藤田渉仁					
13:30							
13:45 (30分)	コアエクササイズ スタッフ		13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		13:45 (45分) J-POP HIROKI	New	14:00(45分) ZUMBA Yuri FITNESS
14:00		14:15 (30分) ヨガコリオ スタッフ				14:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	
14:30					14:45 (45分) K-POP HIROKI		
15:00	15:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		15:00 (30分) E!サーキット (腹部) スタッフ				
15:30		15:30 (45分) ヴォーカリズム 木村淳	15:40 (20分) 筋膜リリース	休館日	15:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	15:30 (20分) 足・腰・お腹	15:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
16:00							
16:30							
17:00	<b>レッスンエリアの立ち位置について</b>  . . . 赤マーク その他 . . . 青マーク						
17:30							
18:00						<b>土・日 18:00～20:00</b> <b>フリースペースエリアとして</b> <b>ご利用ください。</b>	
18:30							
19:00	New		New		19:00 (20分) 腹筋集中EX		
19:10 (20分)	スクワット200	19:10 (20分) 足・腰・お腹	19:15 (20分) 下半身集中EX				
19:30	New		New		19:35 (45分) リラックスヨガ 千葉博美		
19:30 (45分)	リラックスヨガ 千葉博美		19:45 (20分) 腹筋集中EX				
20:00		19:50 (30分) ヨガコリオ スタッフ					
20:30	<b>月～水・金 20:30～22:00</b> <b>フリースペースエリアとしてご利用ください。</b> 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。						
21:00						★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。	
21:30						ストレッチエリアでのレッス ン参加はご遠慮ください。	レッスン開始から5分を過ぎ てのご参加はお控えください。
22:00						<b>全クラス 定員27名</b>	

※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。