

# 2026年4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					10:30 (30分) コアエクササイズ スタッフ		
11:00	NEW 11:00 (20分) 下半身集中EX	NEW 11:00 (30分) E!サーキット (全身) スタッフ	★ 10:45 (45分) 体ほぐし体操45 スタッフ		NEW 11:15 (50分) ヴォーカリズム (映像プログラム)	11:00 (20分) 足・腰・お腹	11:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
11:30		NEW 11:45 (50分) フローピラティス (映像プログラム)					
12:00			★ 12:00 (60分) 有料プログラム <b>FGT</b> ファンクショナルグループトレーニング			11:45 (20分) お手軽ストレッチ (映像プログラム)	
12:30	12:30 (45分) リラックスヨガ						12:30 (45分) リラックスヨガ
13:00		★ 13:00 (45分) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> (映像プログラム)				★ 13:00 (30分) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> スタッフ	
13:30	NEW 13:35 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	NEW 14:00 (45分) リフレッシュヨガ スタッフ	13:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		13:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		
14:00					★ 14:00 (30分) E!サーキット (腹部) スタッフ	13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	★ 14:00 (45分) <b>ZUMBA</b> FITNESS
14:30		★ 14:45 (45分) <b>ZUMBA</b> FITNESS	NEW 15:00 (30分) E!サーキット (全身) スタッフ	NEW 14:45 (30分) ヨガコリオ30 スタッフ			
15:00							15:15 (25分) リフレッシュフローヨガ (映像プログラム)
15:30		15:05 (45分) ヴォーカリズム	15:40 (20分) 筋膜リリース				
16:00				休館日		NEW 16:00 (50分) フローピラティス (映像プログラム)	
16:30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>【参加方法】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <span style="background-color: #f9cb9c; border: 1px solid #ccc; padding: 2px;">    </span>・・・Web予約枠となっております。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 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。)</li> </ul> </div>						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30					19:00 (20分) お手軽ストレッチ (映像プログラム)		
20:00	★ 19:50 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	19:45 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	★ 19:50 (30分) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> スタッフ		★ 20:00 (50分) ラテンダンス (映像プログラム)		
20:30	★ 20:30 (25分) グラマッスルフィット (映像プログラム)	20:45 (20分) 腹筋集中EX	20:30 (25分) リフレッシュフローヨガ (映像プログラム)				
21:00							
21:30							
22:00							

★・・・アクティブレッスン  
(靴の着用必須)

NEW・・・以前のスケジュールから  
変更があったクラス

・定員30名 (柏口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。

※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。

## 2026年4月～ ジェクサー・ジム フラット柏 プログラム内容解説

定員30名



・・・シューズ着用推奨



・・・シューズ着用必須

クラス名	内容	シューズ	時間
柏口コトレ	柏市が推奨するフレイル（虚弱）を予防する体操を映像を見ながらスタッフと一緒にを行います。定期的に行う事で自身の体調の変化の気づきにもなります。また運動になれていない方の準備運動にも最適です。		10
足・腰・お腹	人間の体で大切な足・腰・お腹の筋肉のトレーニングを行います。器具を使いませんので、覚えて頂ければ自宅でもトレーニングが出来るようになります。膝痛・腰痛などの予防にも最適です。		20
腹筋集中EX	腹筋を集中とした体幹部の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。ウェストの引き締めはもちろんのこと、各種スポーツのレベルアップや腰痛の予防にも最適です。		20
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。		20
コアエクササイズ	体幹部の強化を目的としたエクササイズやコンディショニングを行うクラスです。前半の20分間は体幹部のトレーニングを行い、後半の10分間は筋膜ローラーを使用しほぐし、整えていきます。		30
E!サーキット（全身）	音楽に合わせてながら有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングのクラスです。30分という短時間で効率的に脂肪燃焼や持久力向上が期待出来るプログラム。シンプルな動作で全身のトレーニングが出来ます。かつご自身で強度を調節する事が出来るのでどなたでもご参加いただけます。		30
E!サーキット（腹部）	音楽に合わせてながら有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングのクラスです。30分という短時間で効率的に脂肪燃焼や持久力向上が期待出来るプログラム。シンプルな動作で腹部を集中的にトレーニングすることが出来ます。かつご自身で強度を調節する事が出来るのでどなたでもご参加いただけます。		30
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	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。音楽に合わせて動いていきます！		30/45
<b>ZUMBA</b> FITNESS (ズンバ)	ラテンの音楽に合わせて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。		45
体ほぐし体操	全身の関節に意識を向けてストレッチやほぐし動作を行います。運動しやすい体づくり、ロコモ予防や、年齢とともに失われやすい関節可動域の向上に効果があります。		45
筋膜リリース	筋膜ローラーを使用し、筋肉を包んでいる膜をほぐしていきます。筋膜を緩めると筋肉の動きもスムーズになり、関節が動きやすくなります。また筋肉や内臓が本来あるべき位置に戻りやすくなることで姿勢の改善・代謝の向上も期待できます。		20
全身ストレッチ	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。		30
ヨガコリオ	ヨガのポーズを用いて全身の調整を行っていくクラスです。毎回同じポーズ・同じ流れで行っていくため、体の変化や成長に気づきやすく、その日のご自身に合わせて無理なくご参加できます。		30/45
リラックスヨガ	座位を中心としたアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。※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。ご了承ください。		45
リフレッシュヨガ	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。ご了承ください。		45
ヴォーカリズム	フィットネス向けに開発されたボイストレーニングプログラムです。発生のメカニズムによって、約50種類のバリエーションでエクササイズします。からだの入口（のど）と出口（骨盤底）を鍛える新感覚のボイストレーニング！		45
有料プログラム <b>FQT</b>	体の動かし方をトレーニングし、日常生活動作の向上を目指します。前半はフリーウェイトのスキルアップを中心に行い、後半は有酸素運動を取り入れたコンディショニングを実施します。コーチが個々のレベルに合わせて適切な強度を設定し、パーソナル指導を行います。		60
<b>映像プログラム（途中入退場OK）</b>			
お手軽ストレッチ	身体全身を安全に効果的に伸ばしていくクラス。		20
リフレッシュフローヨガ	ヨガの連続ポーズである太陽礼拝を切れることなく滑らかに全身を動かすことで心身のリフレッシュを図るクラス。		25
グラマッスルフィット	「アウトマッスル」と「インマッスル」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。		25
ラテンダンス	ラテンダンスの基本動作を盛り込んだウォームアップの後、チャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。		50
フローピラティス	正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位等）のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつけていく。		50