


# 2024年12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
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	11:10 (20分) 腹筋集中EX
12:00							
12:30	12:30 (45分) リラックスヨガ tomo				New	New	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	New		12:45 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	12:45 (45分) リラックスヨガ 千葉博美	
13:30			13:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ				
14:00	New				New	New	
14:00 (30分)	全身ストレッチ スタッフ	14:15 (30分) ヨガコリオ30 スタッフ			14:00 (30分) E!サーキット (腹部) スタッフ	14:00 (30分) LES MILLS BODYCOMBAT 吉川裕也	14:00(45分) ZUMBA Yuri
14:30	New				New		
14:45(45分)	ZUMBA Yuri				14:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		
15:00		New					
15:05 (45分)	ヴォーカリズム 木村淳	15:00 (30分) E!サーキット (腹部) スタッフ					
15:30			15:40 (20分) 筋膜リリース	休館日		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> フリースペースエリアとして ご利用ください。	
18:30							
19:00	New				19:00 (20分) 腹筋集中EX		
19:00 (45分)	ヨガ tomoco	19:10 (20分) 足・腰・お腹	19:15 (20分) 下半身集中EX				
19:30					19:35 (45分) リラックスヨガ 千葉博美		
20:00	New	19:50 (30分) ヨガコリオ スタッフ	New				
20:00 (20分)	スクワット200チャレ!!		19:50 (30分) LES MILLS BODYCOMBAT 吉川裕也				
20:30	<b>月～水・金 20:30~22:00</b> フリースペースエリアとしてご利用ください。 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							
21:30							
22:00							

★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。

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分を過ぎたのご参加はお控えください。

**全クラス 定員27名**

※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。