

★ジェクサー・ジム フラット柏 4周年特別プログラムスケジュール★

	1/8 (水)	木	1/10 (金)	1/11 (土)	1/12 (日)	1/13 (月) 祝 短縮営業～20時まで	1/14 (火)	1/15 (水)
10:00								
10:10 (10分) 柏口コト								
10:20(20分) 体ほぐし体操								10:20(45分) 体ほぐし体操45 河野麻美
10:30					10:30 (30分) 効果的に上げる!!ウォーキング講座 伊藤しのぶ			
11:00								
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 (30分) 簡単エアロビクスダンスエクササイズ 伊藤しのぶ	11:10 (30分) コアエクササイズ ~"使える筋肉"トレーニング!~ 柴山尚美	11:10 (20分) 足・腰・お腹			11:30 (45分) 気功 山本伸吾
11:30 (45分) 気功 山本伸吾								
12:00		12:00 (30分) グラグラ改善 転倒予防エクササイズ part2 田中幸導						
12:30				12:30 (45分) リラックスヨガ tomo	12:30 (45分) リラックスヨガ tomo			
13:00		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			13:00 (60分) LESMILLS BODYCOMBAT (テック15分+45) 藤田&吉川		13:15 (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 (30分) 美軸ラインエクササイズ 二宮光		14:00 (30分) E!サーキット(腹部) スタッフ	14:00 (30分) LESMILLS BODYCOMBAT 吉川裕也	14:00(45分) ZUMBA Yuri	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	
14:45 (30分) かんたんヨガ 二宮光		14:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ			14:45(45分) ZUMBA Yuri			
15:00								15:00 (30分) E!サーキット(腹部) スタッフ
15:30			15:30 (20分) 足・腰・お腹	15:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ			15:05 (45分) ヴォーカリズム 木村淳	15:40 (20分) 筋膜リリース
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00		19:00 (20分) 腹筋集中EX					19:10 (20分) 足・腰・お腹	19:15 (20分) 下半身集中EX
19:15 (20分) 下半身集中EX								
19:50 (30分) LESMILLS BODYCOMBAT 吉川裕也		19:35 (45分) リラックスヨガ 千葉博美					19:50 (30分) ヨガコリオ スタッフ	19:50 (30分) LESMILLS BODYCOMBAT 吉川裕也
20:00								
20:30								
21:00	月～水・金 20:30～22:00 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。						月～水・金 20:30～22:00 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。	
21:30								
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

土・日・祝 18:00～20:00
 フリースペースエリアとして
 ご利用ください。

★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分を過ぎてのご参加
 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。