

ジエクサー・ジム フラット柏

7月15日(月)海の日プログラムスケジュール

10:00	レッスンエリア	プログラム内容
		各レッスン定員27名
	10:10(10分) 柏口コトレ	<p>柏市オリジナルのロコモ予防体操です。スクワットやバランス運動を取り入れながら、気軽に楽しく全身運動が出来ます。トレーニング前のウォーミングアップにも最適です。</p>
10:30		
11:00		
11:30	11:30~12:15	<p>気温や湿度の変化が多い季節の変わり目は、体調も崩しがちです。梅雨時期になると頭が重い、だるい、腰痛を感じやすいという人が多くなります。ヨガを通し、経絡を刺激し予防・改善・整えていきます。</p>
12:00	リラックスヨガ ～梅雨時期を乗り越える～ tomo	
12:30		<p>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</p>
13:00	12:30~13:15	
13:30	リラックスヨガ tomo	
14:00		<p>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。</p>
14:30	14:15~14:45	
15:00	コアエクササイズ スタッフ	
15:30		<p>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。</p>
16:00	15:15~15:45	
16:30	全身ストレッチ スタッフ	
17:00		<p>★レッスン参加方法★ 各レッスン開始1時間前よりレッスンエリアに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にお越しください。 先着順にて定員になり次第受付を終了といたします。</p>
17:30	17:00~17:20	
18:00	スクワット200チャレ!! スタッフ	<p>20分間で合計200回のスクワットを行うレッスンです！ ベーシックなスクワットからお尻や内ももに特に効果のあるワイドスクワットまで、音に合わせてながらあっという間にトレーニングしていきます。体の中で一番大きな足の筋肉をたくさん刺激することでシェイプアップに非常に効果のあるレッスンです。</p>
18:30		
19:00		<p>18時~20時 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。</p>
19:30		
20:00		<p>営業時間 10:00~20:00</p>