

ジェクサー・ジム フラット柏

10月14日(月)スポーツの日プログラムスケジュール

レッスンエリア	プログラム内容
10:00	各レッスン定員27名
10:10(10分) 柏ロコトレ	<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>夏に消耗した体力を回復し、身体の休息や調整をする季節です。秋は季節の変わり目、自律神経調整と免疫機能低下予防のヨガを実施します。</p>
~夏の疲れをリセット♪秋の身体へ調整ヨガ	
tomo	
12:00	
12:30	
12:30~13:15	<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>
リラククスヨガ	
tomo	
13:00	
13:30	
14:00	
14:10~14:40	<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>
コアエクササイズ	
スタッフ	
14:30	
15:00	
15:15~15:45	<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>
全身ストレッチ	
スタッフ	
15:30	
16:00	
16:00~16:20	<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>
スクワット200チャレ!	
スタッフ	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
19:00	
19:30	
20:00	

★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。

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。

営業時間 10:00~20:00