

ジエクサー・ジム フラット柏

11月4日(月)文化の日振替休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	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	
10:30	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。
11:00	
11:30	骨盤のバランスが整うと、姿勢が良くなり、腰痛が改善されます。また、全身の血行もよくなるので、下半身の冷えやむくみ、肩こりの改善にもつながります。
12:00	
12:30	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。
13:00	
13:30	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。
14:00	
14:30	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。
15:00	
15:30	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つ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。
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	★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。
18:00	
19:00	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。
19:30	
20:00	営業時間 10:00～20:00