

# ジェクサー・ジム フラット柏

## 11月23日(土) 勤労感謝の日 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	
11:10~11:30	
11:30	<p>下半身集中エクササイズ スタッフ</p>
12:00	
12:15~13:00	
12:30	<p>リラックスヨガ 千葉博美</p>
13:00	<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>
13:30	
14:00	<p>14:00~14:30 全身ストレッチ スタッフ</p>
14:30	<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>
15:00	
15:30	<p>15:30~17:30 YouTube ジェクサー・フィットネスクラブ 公式チャンネル</p>
16:00	<p>「ダンスに役立つリズムトレーニング」 視聴Time!</p>
16:30	<p>ダンスの基礎を動画で勉強しよう!</p>
17:00	<p>レッスンエリアのテレビモニターにて、YouTubeのジェクサー・フィットネスクラブ公式チャンネルを放映します。途中参加、途中退出OKです！お好きなタイミングでご参加ください。約20分間の動画を全6本放映予定です。</p>
17:30	<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。</p>
18:00	
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>