

# 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	
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	11:10~11:30 下半身集中エクササイズ スタッフ
11:30	
12:00	12:15~13:00 リラックスヨガ 千葉博美
12:30	
13:00	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
13:30	14:00~14:30 全身ストレッチ スタッフ
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	15:30~17:30 YouTube ジェクサー・フィットネスクラブ 公式チャンネル 「ダンスに役立つリズムトレーニング」 視聴Time! ダンスの基礎を動画で勉強しよう!
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	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。
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**