

ジェクサー・ジム フラット柏

12月29日(日)短縮営業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 | 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。 |
| 11:10~11:40 煩惱を吹き飛ばせ! 108回challenge! 第一部 | 詳細は別紙をご確認ください。 |
| 12:10~12:30 腹筋集中エクササイズ | 腹筋を集中とした体幹部の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。ウエストの引き締めはもちろんのこと、各種スポーツのレベルアップや腰痛の予防にも最適です。 |
| 14:00~14:45  Yuri | ラテンの音楽に合わせてながら簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。 |
| 15:00~15:30 煩惱を吹き飛ばせ! 108回challenge! 第二部 | 詳細は別紙をご確認ください。 |
| 15:40~16:20 全身ストレッチ | 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。 |
| よいお年をお迎えください 😊 | |
| ★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。 | |
| 営業時間 10:00~18:00 | |
| 18:00 | |