

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	<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	
11:10~11:40 煩惱を吹き飛ばせ！ 108回challenge！第一部	<p>詳細は別紙をご確認ください。</p>
11:30	
12:00	
12:10~12:30 腹筋集中エクササイズ	<p>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。</p>
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:00~14:45  Yuri	<p>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。</p>
14:30	
15:00	
15:00~15:30 煩惱を吹き飛ばせ！ 108回challenge！第二部	<p>詳細は別紙をご確認ください。</p>
15:30	
15:40~16:20	
16:00	<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>
16:00	
16:30	
16:30	<p>よいお年をお迎えください 😊</p>
17:00	
17:00	<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。先着順にて定員になり次第受付を終了といたします。</p>
17:30	
17:30	
18:00	
18:00	<p>営業時間 10:00~18:00</p>