

ジェクサー・ジム フラット柏

1月3日(金)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>柏市オリジナルの口コモ予防体操です。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 	<p>体力の低下が気になる中高齢の方、音に合わせて動くのが初めての方、車いすを使用されている方、ケガや病気のリハビリをしている方などを対象としたプログラムです。急な方向転換や飛ぶ・跳ねる等の動きは無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。マイクでの解説が入りますので、初めての方も、通常のZUMBAで強度が高いと感じた方も、安心してご参加ください。</p> <p>ZUMBA® GOLD 承認NO:30550</p>
11:30	
11:55~12:40 	
12:00	
12:30	
13:00	<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> <p>ZUMBA® 承認NO:30552</p>
13:00~15:30	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:00~16:30 YouTubeジェクサー・フィットネスクラブ 公式チャンネル 「WOW! CORE」視聴Time!	<p>豊エリアにてこの時間内で書初めが出来ます！ 年始一発目に今年目標を書初めましょう！</p>
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	

★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