

# ジエクサー・ジム フラット柏

## 2月11日(火)建国記念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<br>各レッスン定員27名   |
|--|---|
| 10:00<br>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。                           |
| 11:00<br>11:10~11:30<br>足・腰・お腹<br>スタッフ   | 人間の体で大切な足・腰・お腹の筋肉のトレーニングを行います。器具を使いませんので、覚えて頂ければ自宅でもトレーニングが出来るようになります。膝痛・腰痛などの予防にも最適です。                   |
| 13:00<br>13:00~13:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>(テック15分+30)<br>吉川裕也 | 格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。30分間音楽に合わせて動いていきます！45分クラスは、初めの15分間パンチやキックのコツをご案内いたします。 |
| 14:00<br>14:15~14:45<br>ヨガコリオ<br>スタッフ  | ヨガのポーズを用いて全身の調整を行っていくクラスです。毎回同じポーズ・同じ流れで行っていくため、体の変化や成長に気づきやすく、その日のご自身に合わせて無理なくご参加できます。                   |
| 15:00<br>15:05~15:50<br>ヴォーカリズム<br>木村淳   | フィットネス向けに開発されたボイストレーニングプログラムです。発生のメカニズムにそって、約50種類のバリエーションでエクササイズします。からだの入口(のど)と出口(骨盤底)を鍛える新感覚のボイストレーニング！  |
| 16:00<br>16:30   | <p><b>★レッスン参加方法★</b><br/>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>        |
| 17:00<br>17:30<br>17:30~18:00<br>ヨガコリオ<br>スタッフ                                 | ヨガのポーズを用いて全身の調整を行っていくクラスです。毎回同じポーズ・同じ流れで行っていくため、体の変化や成長に気づきやすく、その日のご自身に合わせて無理なくご参加できます。                   |
| 18:00<br>19:00<br>19:30<br>20:00   | <p>18時~20時<br/>フリースペースエリアとしてご利用ください。<br/>※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> |
| 20:00  | <p><b>営業時間 10:00~20:00</b></p>  |