

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 各レッスン定員27名
10:00 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 11:10~11:30 足・腰・お腹 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 13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT (テック15分+30) 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 14:15~14:45 ヨガコリオ 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 15:05~15:50 ヴォーカリズム 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 16:30	<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。</p>
17:00 17:30 17:30~18:00 ヨガコリオ 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 19:00 19:30 20:00	<p>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。</p>
20:00	<p>営業時間 10:00~20:00</p>