

ジェクサー・ジム フラット柏

2月24日(月)天皇誕生日振替休日プログラムスケジュール

10:00	レッスンエリア	プログラム内容
		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。
10:30		
11:00		
11:30	11:30~12:15	全身を動かし、代謝をあげ体力を底上げしてくれるようなポーズを組み合わせて行なっていきます。楽しみながらリラックスしてヨガをしましょう♪
11:30	代謝アップヨガ	
12:00	tomo	
12:30	12:30~13:15	座位を中心としたアーサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
12:30	リラックスヨガ	
13:00	tomo	
13:30		
14:00	14:00~14:30	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。
14:00	全身ストレッチ	
14:30	スタッフ	
15:00	14:45~15:30	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ダンスクラス。
15:00	ZUMBA	
15:30	Yuri	
16:00	<p>★レッスン参加方法★</p> <p>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>	
16:30		
17:00		20分間で合計200回のスクワットを行うレッスンです！ベーシックなスクワットからお尻や内ももに特に効果のあるワイドスクワットまで、音に合わせてながらあっという間にトレーニングしていきます。体の中で一番大きな足の筋肉をたくさん刺激することでシェイプアップに非常に効果のあるレッスンです。
17:30	17:40~18:00	
17:30	スクワット200チャレ!	
18:00	スタッフ	
18:00	<p>18時~20時</p> <p>フリースペースエリアとしてご利用ください。</p> <p>※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>	
19:00		
19:30		
20:00	<p>営業時間 10:00~20:00</p>	