

# ジエクサー・ジム フラット柏

## 4月29日(火)昭和の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	<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	
11:10~11:30 足・腰・お腹	<p>人間の体で大切な足・腰・お腹の筋肉のトレーニング行います。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。</p>
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:00~13:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 吉川裕也	<p>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。音楽に合わせて動いていきます！</p>
13:30	
14:00	
14:15~14:45 ヨガコリオ30 スタッフ	<p>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。</p>
14:30	
15:00	
15:05~15:50 ヴォーカリズム 木村淳	<p>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！</p>
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
17:40~18:00 スクワット200チャレ！ スタッフ	<p>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。</p>
18:00	
19:00	
19:30	
20:00	
<p><b>★レッスン参加方法★</b> 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>	
<p><b>18時~20時</b> 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>	
<p><b>営業時間 10:00~20:00</b></p>	