

インストラクターがいるから、安心

# Lesson Time schedule

神速、20分。



定員  
15名

**Core** コア エクササイズ    **Relax** リラクゼーション リカバリー    **Hip** 下半身特化 エクササイズ

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
11:00	C	H		R		C	H
11:30						H	R
12:00	R	C	H	C	H	C	C
12:30						R	H
13:00	H		R		R	H	
13:30							
14:00		H			C		
15:00			C				
18:00	H	C		H			
18:30	R	H	C	R	C		
19:00	C	C	H	C	H		
19:30		R	R		R		
20:00			C		C		
20:30			H		H		

**レッスン予約**

会員専用ページから

※スマピレッスンは全て20分です。  
※レッスンはすべて事前予約制です。10分前にはお越しください。

## スマピ エクササイズ

Core	Relax	Hip
1.イントロダクション・諸注意	1.イントロダクション・諸注意	1.イントロダクション・諸注意
2.ブリージング&スクープ	2.ブリージング&スクープ	2.ブリージング&スクープ
3.ペルビククロック	3.ペルビククロック	3.ペルビククロック
4.ニーホールド	4.ニースウェイ	4.ニースター
5.ニーホールドバリエーション	5.ニー Spredd	5.ショルダーブリッジ
6.アブドミナルプレパレーション	6.ニースター	6.ショルダーブリッジバリエーション
7.フィッシュ	7.フィッシュ	7.クラムシェル
8.ハンドレッド	8.スワン	8.サイドレッグリフト
9.ハンドレッドバリエーション	9.シーティッドトラッキング	9.サイドレッグリフトバリエーション
10.ハーフロールバック	10.サイドシットアップ	10.テーブル
11.ハーフロールバックバリエーション	11.ツリー	11.シーホース
12.ティーザー	12.キャットアンドカウ	12.シーホースバリエーション
13.サイドシットアップ	13.ロウフロググスーパイン	13.ヒールスクイーズ
14.サイドブランク		
15.プッシュアップ		

※スケジュールは変更になる場合があります。また、エクササイズ内容も多少変更になる場合があります。