

インストラクターがいるから、安心

Smapi・Hman Schedule



北綾瀬

定員 14名	Core		Relax		Hip		Hman	
	コア エクササイズ		リラクゼーション リカバリー		下半身特化 エクササイズ		アッシュマン	
	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)	
6:00								
6:30								
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00								
10:30						Hman	Hman	
11:00	C	H		C		C	H	
11:30	Hman			Hman		H	C	
12:00								
12:30	R	C	H	R	C	R	H	
13:00			Hman		Hman	H	C	
13:30			C			C	R	
14:00					R			
14:30		H						
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	R	Hman		H	Hman			
19:00	C	R	Hman	R		H		
19:30	H	C	R	C	H			
20:00			R	Hman	R			
20:30			C		C			
21:00			H		H			
21:30								

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	
1.イントロダクション・諸注意	フレ・ピラティス
2.プリージング&スクープ	
3.ペルビッククロック	
4.ニーホールド	
5.ニーホールドバリエーション	
6.アブドミナルプレパレーション	
7.フィッシュ	
8.ハンドレッド	
9.ハンドレッドバリエーション	
10.ハーフロールバック	
11.ハーフロールバックバリエーション	
12.ティーザー	
13.サイドシットアップ	
14.サイドプランク	
15.プッシュアップ	

Relax	
1.イントロダクション・諸注意	フレ・ピラティス
2.プリージング&スクープ	
3.ペルビッククロック	
4.ニースウェイ	
5.ニースブレッド	
6.ニースター	
7.フィッシュ	
8.スワン	
9.シーティッドトラッキング	
10.サイドシットアップ	
11.ツリー	
12.キャットアンドカウ	
13.ロウフログスーパイン	

Hip	
1.イントロダクション・諸注意	フレ・ピラティス
2.プリージング&スクープ	
3.ペルビッククロック	
4.ニースター	
5.ショルダーブリッジ	
6.ショルダーブリッジバリエーション	
7.クラムシェル	
8.サイドレッグリフト	
9.サイドレッグリフトバリエーション	
10.テーブル	
11.シーホース	
12.シーホースバリエーション	
13.ヒールスクイーズ	

※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。