

レッスン  
所要時間 **全て20分**  
10分前にお越しください

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  
エクセサイズ

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
10:00							
11:00	Core	Shape		Core		Core	Shape
12:00						Shape	Core
13:00						Core	Relax
14:00							
15:00							
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>4月～6月までの期間限定レッスン《shape》</b></p> <p><b>身体の『たるみ』気になりませんか？</b></p> <p>女性の悩みに寄り添って開発されたプログラム。普段動かすことが少ない、背中や二の腕、お腹周りや内ももの筋肉を重点的に鍛えることで、夏に向けてのメリハリのある身体へ導きます。キレイなボディラインで、夏服オシャレを楽しみませんか？</p> </div>						
17:00							
18:00	Relax		Shape	Hip			
19:00	Core	Shape		Relax	Shape		
20:00	Shape	Core	Hip	Core	Core		
21:00			Core		Hip		

オススメ

### 4月～6月までの期間限定レッスン《shape》

身体の『たるみ』気になりませんか？

Shape

女性の悩みに寄り添って開発されたプログラム。普段動かすことが少ない、背中や二の腕、お腹周りや内ももの筋肉を重点的に鍛えることで、夏に向けてのメリハリのある身体へ導きます。キレイなボディラインで、夏服オシャレを楽しみませんか？



事前予約制

レッスン予約は  
会員専用ページ  
から

※スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

じぶん時間で、じぶんスタイルでいこう。

## 時短、だけじゃない。神速20分で実感を！

Core コア  
エクササイズ

肩こり・腰痛が気になりませんか？

体幹(コア)を鍛えることにより、基礎代謝をアップし、姿勢改善の効果も！見た目が良くなるだけでなく、腰痛や肩こりなどの慢性的な痛みを改善する効果も期待できます。

Relax リラクゼーション  
リカバリー

身体に疲れが溜まっていませんか？

筋肉を適度に刺激することにより身体が軽く感じられ、スムーズな日常生活での動きを目指しましょう。また、歪みが改善されることで、体への負担を減らす効果も期待できます。

Hip 下半身特化エクセサイズ

姿勢の偏り・腰痛にお悩みではないですか？

スマビでお尻の筋肉を鍛えヒップアップすることで、姿勢改善や腰痛、女性の方は特に脚を長く魅せることができます。また、お尻を鍛えることは脚痩せにも繋がります。さらに下半身痩せに重要な股関節や太ももの筋肉にもアプローチできるため、高い美脚効果も期待できます。