

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 下半身特化エクササイズ   
 Shape 全身の引き締め

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
10:00			Self Smapi		Self Smapi		
11:00	Core	Shape		Core		Core	Shape
12:00	Relax	Core	Hip	Shape	Core	Shape	Core
13:00			Core		Shape	Core	Relax
14:00	Self Smapi	Hip		Self Smapi			
15:00						Hip	Shape
16:00	Self Smapi                        24時間、自分の好きな時間にセルフスマピ。 レッスンスマピ×セルフスマピ                        ストレッチ効果も大幅UP! レッスンとセルフスマピを組み合わせることで、気になるお腹周りやお尻を、より効率良くシェイプUPすることができます。セルフスマピは、自由に時間を選べますので、無理なく自分のペースで行うことができます。 パワープレート独自の振動が、ストレッチ効果を大幅にUP。関節可動域が広がることでトレーニング効果が上がり、効率良く効果を得ることができます。					事前予約制 レッスン・セルフスマピの予約は会員専用ページから	
17:00							
18:00	Relax		Shape	Hip		Shape	Core
19:00	Core	Shape		Relax	Shape		
20:00	Shape	Core	Hip	Core	Core	Self Smapi	Self Smapi
21:00		Self Smapi	Core		Hip		

※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分で実感をも!

**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** 下半身特化エクササイズ  
姿勢の偏り・腰痛にお悩みではないですか?

スマピ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。

**Shape** 全身の引き締め  
身体の『たるみ』気になりませんか?

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。