

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 **Shape** 全身の引き締め **Hip&Leg** 下半身特化エクササイズ

Refresh リラクゼーションリカバリー **Femtech** 女性のお悩み解消

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
10:00							
11:00	Core	Shape	Self Smapi	Core	Self Smapi	Core	Shape
12:00	Refresh	Core		Femtech		Femtech	Core
13:00			Hip&Leg		Core	Refresh	
14:00	Self Smapi	Hip&Leg	Core	Self Smapi	Shape		
15:00						Hip&Leg	Femtech
16:00	<p>Self Smapi 24時間、自分の好きな時間にセルフスマピ。 24h</p> <p>レッスンスマピ×セルフスマピ 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。</p> <p>ストレッチ効果も大幅UP! 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。</p>					<p>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</p>	
17:00							
18:00	Refresh		Shape	Hip&Leg		Shape	Core
19:00	Core	Femtech		Refresh	Shape		
20:00	Shape	Core	Hip&Leg		Femtech		
21:00		Self Smapi	Core		Hip&Leg	Self Smapi	Self Smapi
			Femtech		Core		

※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!**

Hip&Leg 下半身特化エクササイズ
お尻のたるみ気になりませんか？

股関節や太ももの筋肉にアプローチして高い美脚効果が期待できます。お尻の筋肉を刺激しヒップアップすることで、脚を長く魅せることができます。

Core コアエクササイズ
お腹周りの脂肪気になりませんか？

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、疲れにくいカラダへ変わっていきます。

Refresh 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？

肩こり、腰痛のお悩みをお持ちの方にオススメです。血行を促進する事で体への負担を減らす効果が期待できます。

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、メリハリのある身体へ導きます。

Femtech 女性のお悩み解消
カラダの不調気になりませんか？

骨盤底筋群にアプローチしていくことで生理痛緩和、尿漏れ予防、姿勢改善効果等が期待できます。カラダの内面からの変化を実感できるレッスンです。