

インストラクターがいるから、安心

Smapi・Hman Schedule



北浦和

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	Hman	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			R		C	H	
11:30	Hman	H		Hman		H	R	
12:00						C	C	
12:30	R	C	H	C	H	R	H	
13:00	H	Hman	R		R	H		
13:30					Hman			
14:00		H						
14:30					C			
15:00								
15:30			C					
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	H	C	Hman	H	Hman			
18:30	R	H		R				
19:00	C	R	C	C	C			
19:30		Hman	H		H			
20:00			R		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
 - 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
- フレ・ピラティス
- ワークアウト

- Relax
- 1.イントロダクション・諸注意
 - 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
- フレ・ピラティス
- ワークアウト

- Hip
- 1.イントロダクション・諸注意
 - 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
- フレ・ピラティス
- ワークアウト

※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。