

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			Relax		Core	Shape
12:00		Shape				Hip	Relax
13:00	Hip		Shape		Relax	Relax	Hip
14:00		Hip			Core		
15:00			Core				
16:00	<div data-bbox="343 1386 1364 1677" data-label="Complex-Block"> <p>オススメ</p> <p>4月～6月までの期間限定レッスン《shape》</p> <p>身体の『たるみ』気になりませんか？</p> <p>Shape</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	Hip	Core		Hip			
19:00	Relax	Hip	Core	Shape	Core		
20:00	Core	Shape	Shape	Core	Hip		
21:00			Relax		Shape		

※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。

事前予約制
レッスン予約は
会員専用ページ
から

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。