

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 | | | Hip | Relax |
| 16:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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>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 | | Shape | Core |
| 19:00 | Relax | Hip | Core | Shape | Core | | |
| 20:00 | Core | Shape | Shape | Core | Hip | | |
| 21:00 | | | Relax | | Shape | | |

オススメ

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。