

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		Self Smapi		
11:00	Core			Relax		Core	Shape
12:00	Shape	Core	Hip	Core	Hip	Hip	Relax
13:00	Hip		Shape		Relax	Relax	Hip
14:00	Self Smapi	Hip		Self Smapi	Core		
15:00			Core			Hip	Relax
16:00	<p>Self Smapi</p> <p>24時間、自分の好きな時間にセルフスマピ。</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!</p> <p>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</p> <p>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	Hip	Core		Hip		Shape	Core
19:00	Relax	Hip	Core	Shape	Core		
20:00	Core	Shape	Shape	Core	Hip	Self Smapi	Self Smapi
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。

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。