Smapi Smart pilates Lesson Schedule 北浦和

レッスンスケジュール

レッスン詳細

- Reformer Pilates　リフォーマーピラティス
- 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

スマートピラティス　定員 8人　所要時間 20分 ／ リフォーマーピラティス　定員 5人　所要時間 45分

	Mon.（月）	Tue.（火）	Wed.（水）	Thu.（木）	Fri.（金）	Sat.（土）	Sun.（日）
10:00	Core	Reformer Pilates	Femtech		Shape		
11:00	Reformer Pilates	Reformer Pilates	Shape	Refresh	Femtech	Reformer Pilates	Reformer Pilates
12:00	Reformer Pilates	Hip & Leg	Hip & Leg	Core	Hip & Leg	Core	Shape
13:00	Self Smapi	Femtech	Reformer Pilates	Reformer Pilates	Reformer Pilates	Hip & Leg / Shape	Refresh / Hip & Leg
14:00			Core	Self Smapi	Self Smapi	Reformer Pilates	Reformer Pilates
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Reformer Pilates	Self Smapi	Self Smapi	Reformer Pilates		Femtech	Core
19:00	Reformer Pilates	Refresh / Reformer Pilates	Core / Reformer Pilates	Shape / Femtech	Reformer Pilates	Self Smapi	Self Smapi
20:00	Hip & Leg	Reformer Pilates	Reformer Pilates		Reformer Pilates		
21:00					Hip & Leg		

新レッスン　リフォーマーピラティスとは？

事前予約制　レッスンチケットで予約可能

寝たまま、座ったまま行うので体に大きな負担をかけることなく続けられます。

- 左右均等に調整しながら行うため、身体の歪み改善
- 柔軟性、関節可動域の獲得による姿勢改善
- 正しく効率のよい動きの獲得により運動の質向上
- 慢性的な腰痛や肩こり等の怪我予防、緩和
- 基礎代謝向上による脂肪燃焼でダイエット効果
- 自律神経が整い睡眠の質向上

7/8[火] スタート！

ご予約は6/25(水)より受付いたします

※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。

お悩みに合わせて選べる6レッスン

Reformer Pilates　リフォーマーピラティス
美姿勢へ導く全身ワークアウト

専用のマシンを使ったエクササイズで、筋力強化や柔軟性向上、姿勢改善に効果的です。専用のマシンの抵抗を利用して、効率的に筋肉を刺激し、体幹の強化や柔軟性向上を促します。

Hip & Leg　下半身特化エクセサイズ
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、夏に向けての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。