

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.<br>(月)  | Tue.<br>(火) | Wed.<br>(水) | Thu.<br>(木) | Fri.<br>(金) | Sat.<br>(土) | Sun.<br>(日) |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 10:00 |  |             |             |             |             |             |             |
| 11:00 | Core   | Shape       |             | Core        |             | Core        | Hip         |
| 12:00 |  |             |             |             |             | Hip         | Core        |
| 13:00 | Shape  | Core        | Hip         | Shape       | Core        | Shape       | Hip         |
| 14:00 |  | Hip         | Shape       |             | Shape       |             |             |
| 15:00 |  |             |             |             |             | Hip         | Core        |
| 16:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>4月～6月までの期間限定レッスン《shape》</b></p> <p><b>身体の『たるみ』気になりませんか？</b></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 | Shape  |             | Relax       | Hip         |             | Shape       | Relax       |
| 19:00 | Core   | Shape       |             | Relax       | Hip         |             |             |
| 20:00 | Hip  | Core        | Hip         | Core        | Shape       |             |             |
| 21:00 |  |             | Shape       |             | Core        |             |             |

※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。

**事前予約制**

レッスン予約は  
会員専用ページ  
から