

インストラクターがいるから、安心

Smapi・Hman Schedule



成増

定員 15名	Core		Relax		Hip		Hman	
	コア エクササイズ		リラクゼーション リカバリー		下半身特化 エクササイズ		アッシュマン	
	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)	
6:00								
6:30								
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00								
10:30						Hman	Hman	
11:00		H	C		H	C	H	
11:30		Hman	Hman		Hman	H	R	
12:00						C	C	
12:30	H	C	R	H	R	R	H	
13:00	R		H	Hman				
13:30								
14:00				C				
14:30								
15:00	C							
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	Hman		H	Hman				
18:30		H	R		R			
19:00	C	C	C	C	C			
19:30	H	R	Hman	H	Hman			
20:00	R			R				
20:30	C			C				
21:00	H			H				
21:30								

レッスン予約

会員専用ページから

※スマピレッスンは全て20分です。

※レッスンはすべて事前予約制です。10分前にはお越しくください。

スマピ エクササイズ

- Core**
- 1.イントロダクション・諸注意
  - 2.プリージング&スクープ
  - 3.ペルビッククロック
  - 4.ニーホールド
  - 5.ニーホールドバリエーション
  - 6.アブドミナルプレパレーション
  - 7.フィッシュ
  - 8.ハンドレッド
  - 9.ハンドレッドバリエーション
  - 10.ハーフロールバック
  - 11.ハーフロールバックバリエーション
  - 12.ティーザー
  - 13.サイドシットアップ
  - 14.サイドプランク
  - 15.プッシュアップ
- フレ・ピラティス  
ワークアウト

- Relax**
- 1.イントロダクション・諸注意
  - 2.プリージング&スクープ
  - 3.ペルビッククロック
  - 4.ニスウェイ
  - 5.ニスブレッド
  - 6.ニススター
  - 7.フィッシュ
  - 8.スワン
  - 9.シーティッドトラッキング
  - 10.サイドシットアップ
  - 11.ツリー
  - 12.キャットアンドカウ
  - 13.ロウフログスーパイン
- フレ・ピラティス  
ワークアウト

- Hip**
- 1.イントロダクション・諸注意
  - 2.プリージング&スクープ
  - 3.ペルビッククロック
  - 4.ニススター
  - 5.ショルダーブリッジ
  - 6.ショルダーブリッジバリエーション
  - 7.クラムシェル
  - 8.サイドレッグリフト
  - 9.サイドレッグリフトバリエーション
  - 10.テーブル
  - 11.シーホース
  - 12.シーホースバリエーション
  - 13.ヒールスクイーズ
- フレ・ピラティス  
ワークアウト

※スケジュールは変更になる場合があります。また、エクササイズ内容も多少変更になる場合があります。