

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 **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

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

※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!**

Hip&Leg 下半身特化エクササイズ
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。

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。

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。

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。

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、メリハリのある身体へ導きます。