

インストラクターがいるから、安心

Smapi・Hman Schedule



下赤塚

定員 12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	C			R		C	H
11:30	Hman	H		Hman		H	R
12:00						C	C
12:30	R	C	H	C	H	R	H
13:00	H	Hman	R		R	H	R
13:30					Hman		
14:00							
14:30		H			C		
15:00							
15:30			C				
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	H	C	Hman	H	Hman		
18:30	R	H		R			
19:00	C	R	C	C	C		
19:30		Hman	H		H		
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分前にはお越しく下さい。

スマピ エクササイズ

Core	Relax	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	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.ニースウェイ 5.ニースブレッド 6.ニースター 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	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

※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。