

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** 下半身特化エクササイズ

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
10:00							
11:00	Core			Shape		Core	Shape
12:00		Shape				Hip	Relax
13:00	Shape	Core	Hip	Core	Relax	Shape	Core
14:00	Hip		Relax		Shape	Relax	Hip
15:00			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>Shape</b> 身体の『たるみ』気になりませんか？</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	Core		Hip			
19:00	Relax	Hip	Shape	Shape	Core		
20:00	Core	Shape	Hip	Core	Hip		
21:00			Relax		Shape		

オススメ

**事前予約制**  
レッスン予約は  
会員専用ページ  
から

※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** 下半身特化エクササイズ

**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。