

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. (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		Hip			Core		
16:00			Core			Hip	Relax
17:00							
18:00	Shape	Core		Hip		Shape	Core
19:00	Relax	Hip	Shape	Shape	Core		
20:00	Core	Shape	Hip	Core	Hip		
21:00			Relax		Shape		

オススメ

4月～6月までの期間限定レッスン《shape》

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、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？



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。