

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		Self Smapi			Self Smapi		
11:00	Core		Self Smapi	Shape		Core	Shape
12:00	Femtech	Shape				Hip&Leg	Refresh
13:00	Shape	Core		Core		Shape	Core
14:00		Hip&Leg			Core		
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><b>事前予約制</b> 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	Shape	Core		Hip&Leg		Shape	Core
19:00	Refresh	Hip&Leg	Shape	Shape			
20:00	Core	Shape		Core	Core	Self Smapi	Self Smapi
21:00			Hip&Leg		Hip&Leg		
			Refresh		Femtech		

※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。

**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。

**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。

**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。

**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。