

インストラクターがいるから、安心

Smapi・Hman Schedule



立川

定員 15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			C					
6:30								
7:00			R					
7:30								
8:00								
8:30								
9:00						H	C	
9:30								
10:00	R	C	H	R	H	R	R	
10:30								
11:00	C	H	C	H	C	C	H	
11:30						Hman	Hman	
12:00	H	R	R	C	R			
12:30		Hman		Hman	Hman	H	C	
13:00								
13:30	C	C	H	R	H	C	R	
14:00								
14:30	H	R	C	C	R			
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	Hman		Hman		Hman			
19:30	C	H	R	C	H			
20:00		Hman		Hman				
20:30	H	C	H	R	C			
21:00	R	H	C	H	R			
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
- 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
- フレ・ピラティス
- ワークアウト

- Relax
- 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.ニスウェイ
 - 5.ニスブレッド
 - 6.ニススター
 - 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
- フレ・ピラティス
- ワークアウト

- 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.ニススター
 - 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
- ピラティス
- ワークアウト

※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。