

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						Shape	Core
11:00	Core		Shape		Core	Core	Relax
12:00	Shape	Core	Hip	Shape	Relax	Hip	Hip
13:00	Core		Core		Hip	Hip	
14:00	Hip	Core	Relax	Core	Shape		
15:00		Shape		Hip			
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>オススメ</p> <p>4月～6月までの期間限定レッスン《shape》</p> <p>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	Hip	Relax	Core		Hip		
19:00	Shape	Hip	Relax	Core	Shape		
20:00	Core		Shape	Shape	Core		
21:00		Shape		Relax			

※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。

事前予約制
レッスン予約は
会員専用ページ
から

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。