

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
 Shape 全身の引き締め

	Mon. (月)	Tue. (火)	Wed. (水)	Thu. (木)	Fri. (金)	Sat. (土)	Sun. (日)
10:00		Self Smapi		Self Smapi		Shape	Core
11:00	Core		Shape		Core	Core	Relax
12:00	Shape	Core	Hip	Shape	Relax		Shape
13:00	Core		Core		Hip	Hip	
14:00	Hip	Core	Relax	Core	Shape		
15:00		Shape		Hip		Shape	Relax
16:00	Self Smapi 24時間、自分の好きな時間にセルフスマピ。 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。					24h 事前予約制 レッスン・セルフスマピの予約は会員専用ページから	
17:00							
18:00	Hip	Relax	Core		Hip	Relax	Shape
19:00	Shape	Hip	Relax	Core	Shape		
20:00	Core		Shape	Shape	Core	Self Smapi	Self Smapi
21:00	Self Smapi	Shape	Self Smapi	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。

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？

スマピ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。

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、夏に向けてのメリハリのある身体へ導きます。