

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		Shape	Core
11:00	Core		Shape		Core	Core	Femtech
12:00	Shape		Hip&Leg		Refresh		Shape
13:00	Core	Core	Core	Femtech	Hip&Leg	Femtech	
14:00	Hip&Leg	Femtech	Refresh	Core	Shape		
15:00		Shape		Hip&Leg		Shape	Relax
16:00	<p>Self Smapi    24時間、自分の好きな時間にセルフスマピ。    24h</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	Hip&Leg	Refresh	Core		Hip&Leg	Refresh	Shape
19:00	Shape	Hip&Leg	Refresh	Core	Shape		
20:00	Core	Shape	Shape	Core	Core	Self Smapi	Self Smapi
21:00	Self Smapi	Core	Self Smapi	Refresh	Self Smapi		
		Femtech		Femtech			
				Hip&Leg			

※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。

**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。

**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。

**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。