

プログラム構成 (例)

セットアップ ・ストラップ調整 ・バネの調整方法

ビフォーセルフチェック ・姿勢感覚 ・前屈 ・後屈 ・バンザイ

ウォームアップ (7分) ※リフォーマー使用してもしなくてもオッケー

1	コア (胸椎)	・4つばいバンザイ	10回	1セット	7分
		・4つばいツイスト	10回	1セット	
2	コア	・プランク	20秒	1~2セット	
		・レッグレイズ	10回	1~2セット	
3	上半身	・(ハーフP) 肩甲骨スライドバンザイ	20回	1~2セット	
		・(ハーフP) 下でリアレイズ	20回	1~2セット	
4	下半身	・ワイドスクワット	20回	1~2セット	
		・前傾ランジ	20回	1~2セット	

メイン (20分)

1	フットバー	フットワークシリーズ(ワイドスタンス)	90秒	赤2 緑1	下半身	20分
		ドローイン	30秒			
2	フットバー	フットワークシリーズ(ピラティススタンス)	90秒	赤2 緑1	下半身	
		ボード片付け&準備	30秒			
3	フットバー	ヒップ・リフト	90秒	赤2 緑1	下半身	
		ドローイン	30秒			
4	フットバー	ヒップ・リフト	90秒	赤2	下半身	
		ボックス準備	30秒			
5	フット ストラップ	ダブルレッグストレート	90秒	赤2	下半身	
		ドローイン	30秒			
6	フット ストラップ	ダブルレッグストレート	90秒	赤1	上半身	
		ドローイン	30秒			
7	ハンドル	アームカール	90秒	赤1	上半身	
		(ハンドル) ドローイン	30秒			
8	ハンドル	アームカール	90秒	赤1	上半身	
		(ハンドル) ドローイン	30秒			
9	ハンドル	チェスト・エクспанション	90秒	赤1	上半身	
		ドローイン (体側キープ)	30秒			
10	ハンドル	チェスト・エクспанション	90秒	赤1	上半身	
		ドローイン (体側キープ)	30秒			

整体種目 (10分)

1	ランジ	好きな種目	5呼吸	7分
2	マーメイド	好きな種目	5呼吸	

アフターセルフチェック ・姿勢感覚 ・前屈 ・後屈 ・バンザイ

その他

ヒップリフト：膝曲げ伸ばしを入れなくても良い
 ヒップリフト：3回曲げ伸ばしでお尻下ろす→2回でも1回でも良い (スワンも同様)
 マーメイド：脚の位置下ろすのをベーシックに
 ジャンプなし
 研修サイトに種目のバリエーション動画あり