

4月～6月 担当表

オンラインピラティス

～4月～6月編～

健康なカラダをつくるために

【第1クール：4月】

基礎を整える、夏までにシェイプアップ

担当：大塚 第1週 姿勢リセット 背骨と重心を整え、正しい姿勢へ

担当：Moe 第2週 骨盤の安定 骨盤底筋・腸腰筋・中殿筋などを活性化

担当：Chiharu 第3週 体幹トレーニング 体の軸・インナーマッスルを安定

担当：Moe 第4週 肩甲骨リリース 胸の開き・肩の可動域アップ

【第1クール：5月】

基礎を整える、夏までにシェイプアップ

担当：Chiharu 第1週 姿勢リセット 背骨と重心を整え、正しい姿勢へ

担当：Moe 第2週 骨盤の安定 骨盤底筋・腸腰筋・中殿筋などを活性化

担当：Moe 第3週 体幹トレーニング 体の軸・インナーマッスルを安定

担当：大塚 第4週 肩甲骨リリース 胸の開き・肩の可動域アップ

【第1クール：6月】

基礎を整える、夏までにシェイプアップ

担当：Moe 第1週 姿勢リセット 背骨と重心を整え、正しい姿勢へ

担当Chiharu 第2週 骨盤の安定 骨盤底筋・腸腰筋・中殿筋などを活性化

担当：大塚 第3週 体幹トレーニング 体の軸・インナーマッスルを安定

担当：Moe 第4週 肩甲骨リリース 胸の開き・肩の可動域アップ