

10月新スタート!

動画の中から
30までエクサ
サイズを選択!
最大10プラン
保存が可能!

あなただけのレッスンプランが手に入る!

Realmove

レッスンプラン作成機能登場!

日々のレッスン作りもRealmoveがあれば解決します。ご自身の為に、参加者の皆様のために、是非ご活用ください。

BOOKMARKから



動画を選び、再生順序・リピート設定

BOOKMARK

10月アレンジピラティス +

Total: 14:56 レッスン動画: 9 ※上限30



【ヴァリエーション】サイド⑥

01:50 リピート 1

横臥位で肘をつ...

[\[続き見る\]](#) 削除



【基本】仰臥位アライメントチェック

01:11 リピート 1

仰臥位のエクササ...

[\[続き見る\]](#) 削除



【ヴァリエーション】シングルレッグストレッチ①

02:06 リピート 1

ニュートラルを維...

[\[続き見る\]](#) 削除



【ヴァリエーション】ダブルレッグストレッチ①

リピート 1

あなただけのプラン完成



| | | |
|---|---------------|-------|
| 2 | 仰臥位アライメントチェック | 01:11 |
| 3 | ハンドレッド1 | 00:52 |
| 4 | 【ストレッチ】胴体周り3 | 01:13 |
| 5 | 腹臥位アライメントチェック | 01:10 |
| 6 | スワン2 | 00:43 |
| 7 | 横臥位アライメントチェック | 00:49 |
| 8 | サイド6 | 01:50 |
| 9 | 【ストレッチ】腕・体側 | 01:27 |

活用例

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>レギュラー レッスン</p> <p>1クール毎に保存するなど、普段のクラスをスマホで管理!</p> | <p>代行用 レッスン</p> <p>定番のクラスをプランしておけば急な依頼にも対応!</p> | <p>プライベート レッスン</p> <p>クライアントに沿った内容をプラン、リマインド用にも。</p> | <p>30分/60分/ 90分レッスン</p> <p>時間設定のあるクラスプラン、繰り返し回数等もここでのける!</p> | <p>マイトレーニング レッスン</p> <p>ご自身のトレーニング用に、こっそりコソトレ用★</p> |
|---|--|---|---|--|

活用方法はあなた次第! スマートフォンでスマートにプランを作ってチェックしよう♪