



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。

The screenshot displays the Realmove app interface. On the left, a 'BOOKMARK' button with a star icon is shown. The main area is titled '動画を選び、再生順序・リピート設定' (Select videos and set playback order/repeat). It shows a list of lessons under the heading '10月アレンジピラティス' (October Arranged Pilates). The total duration is 14:56, and there are 9 lesson videos, with a 30-second limit per video. The lessons listed are:

- 【ヴァリエーション】サイド6 (01:50, Repeat 1)
- 【基本】仰臥位アライメントチェック (01:11, Repeat 1)
- 【ヴァリエーション】シングルレッグストレッチ① (02:06, Repeat 1)
- 【ヴァリエーション】ダブルレッグストレッチ① (Repeat 1)

On the right, a section titled 'あなただけのプラン完成' (Your own plan complete) shows a video player with a woman performing a side plank exercise. Below the video is a list of 9 lessons in the playlist:

- 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

### レギュラー レッスン

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!

### 代行用 レッスン

定番のクラスをプランしておけば急な依頼にも対応!

### プライベート レッスン

クライアントに沿った内容をプラン、リマインド用にも。

### 30分/60分/ 90分レッスン

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!

### マイトレーニング レッスン

ご自身のトレーニング用に、こっそりコソトレ用★

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♪