



STEP6 セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正3

(C) 骨盤のエクササイズ

◆ 第6回のゴール

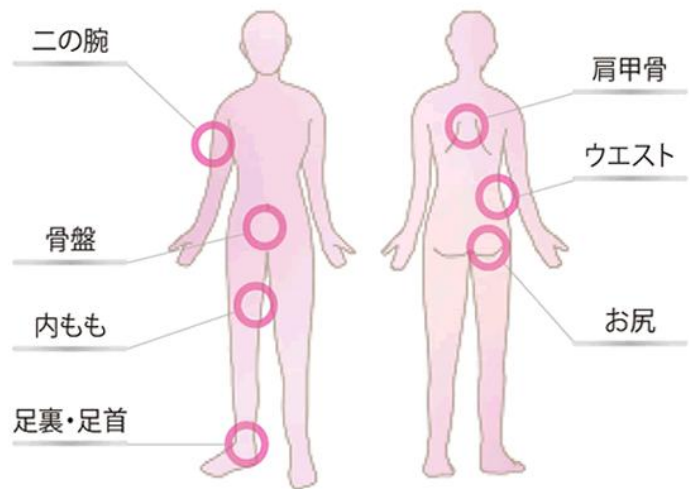
- エクササイズの効果を理解する
- エクササイズをひとつおろ実践する
- 現状の課題を認識し、来週の計画をたてる

◆ 第6回の目次

- 6-1 エクササイズの効果：骨盤
- 6-2 エクササイズ解説：骨盤
- 6-3 自己診断シート

6-1 エクササイズの効果：骨盤

- 骨盤のエクササイズのポイントを理解しましょう

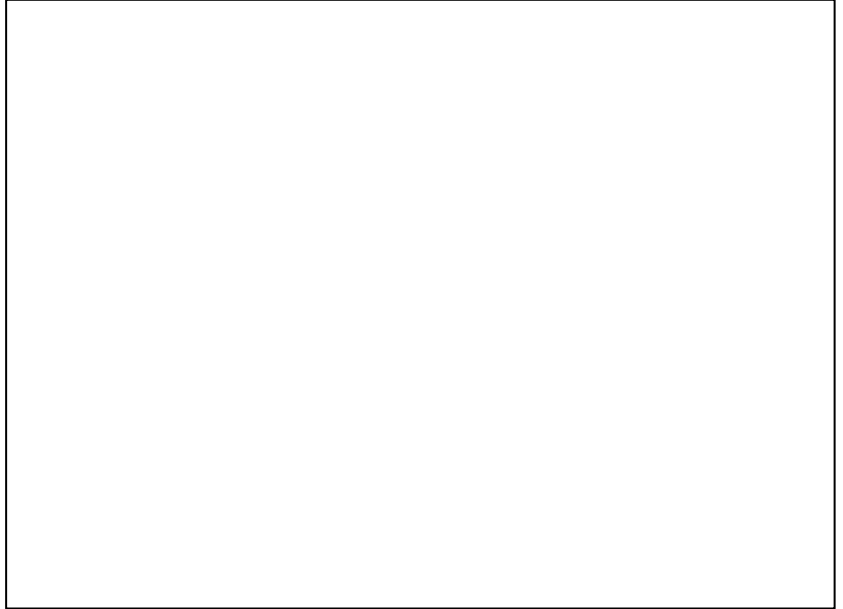


骨盤のエクササイズ

- C - 1 ニーホールド
- C - 2 股関節回し
- C - 3 ピーターパン
- C - 4 無限エクササイズ
- C - 5 骨盤前傾・後傾
- C - 6 骨盤シフト（左右）
- C - 7 骨盤シフト（上下）
- C - 8 骨盤回し

C-1

ニーホールド



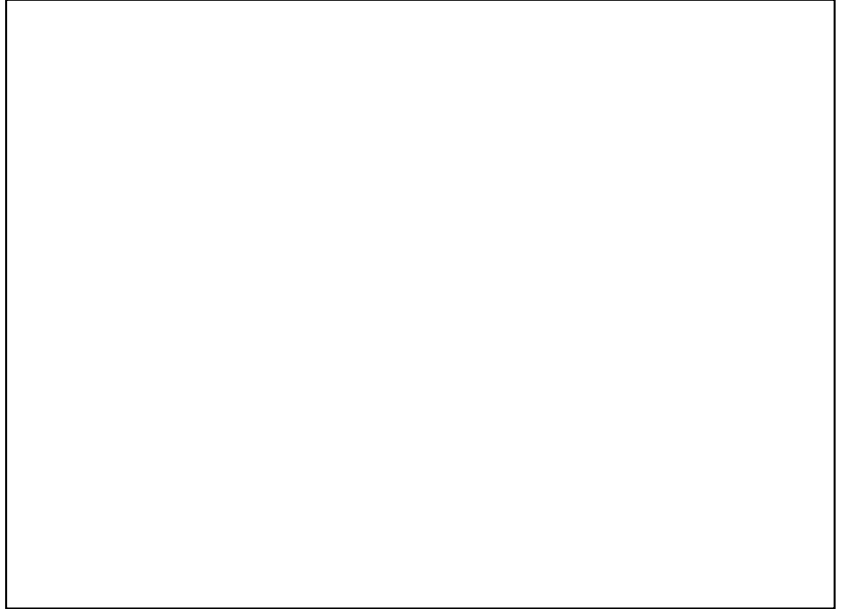
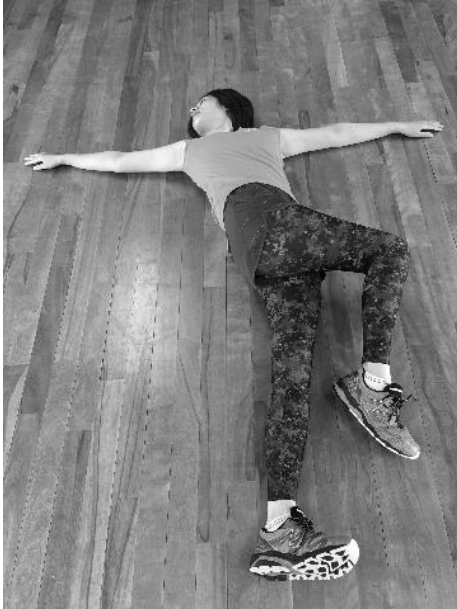
C-2

股関節回し



C-3

ピーターパン



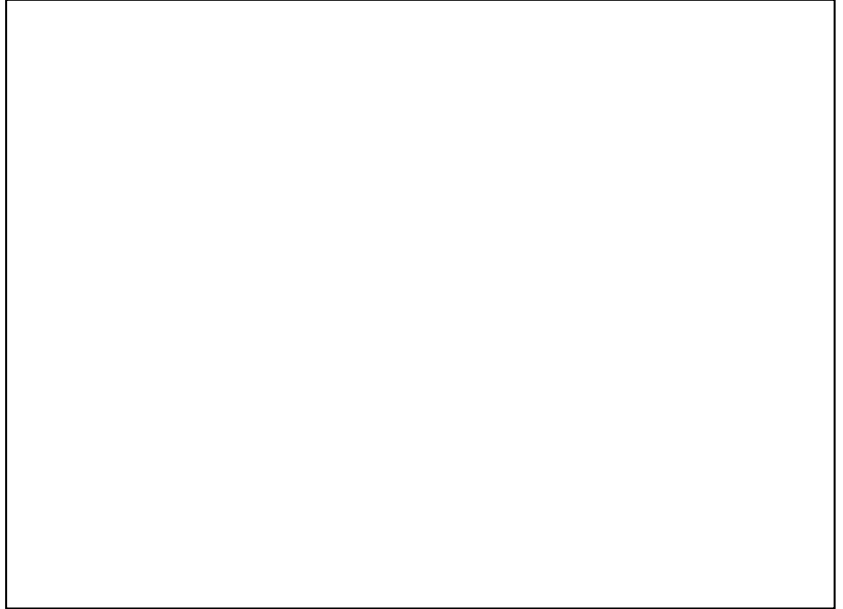
C-4

無限エクササイズ



C-5

骨盤前傾・後傾



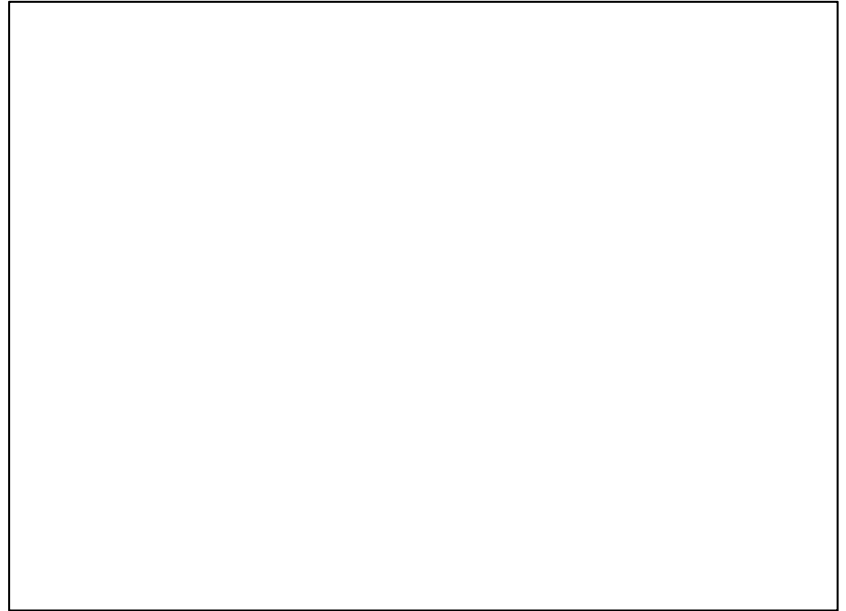
C-6

骨盤シフト（左右）



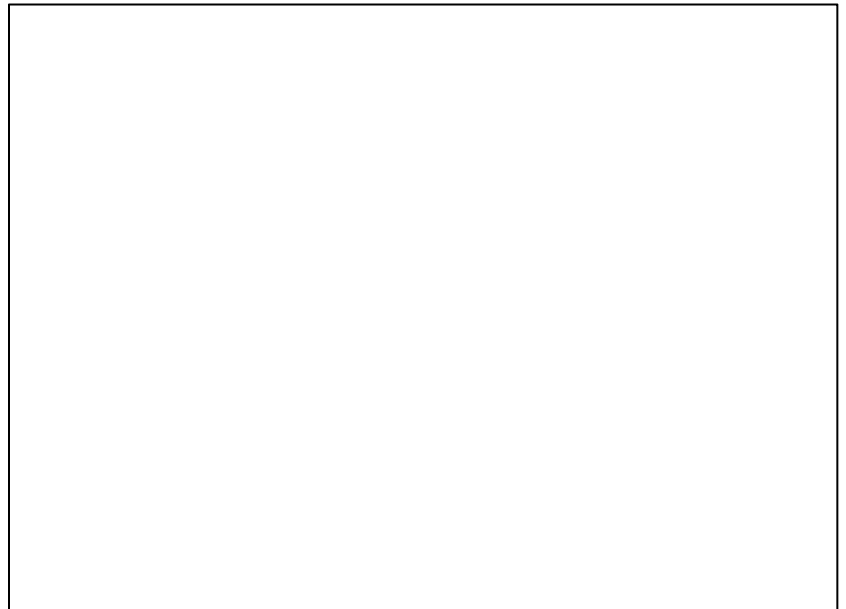
C-7

骨盤シフト（上下）



C-8

骨盤回し





6-3 自己診断シート

- 気付いた点（体の左右差、体幹バランスなど）

- やってみて感じた、今の体の課題・問題は？

- 動画を見てウォーキングやエクササイズの実習計画を変更したい場合は90日達成習慣ノートを書き換えましょう

- パーソナルコーチへ質問、チェックしてほしいことがあれば週イチコーチングで質問しましょう



STEP7 快脳になる！思考の矯正法2

人生を変える「快脳思考」

◆ 第7回のゴール

- 良い思考を癖にする「快脳思考」
- 思考のリバウンド状態から抜け出す方法
- 思考癖を変えるには

◆ 第7回の目次

- 7-1 良いものを引き寄せる「快脳思考」
- 7-2 思考のリバウンド
- 7-3 思考癖を変えるには
- 7-4 あなたに2つの質問 [★★講師のチェックあり★★]

- 快脳状態
- マザーテレサの言葉

- 想像してみましょう

- さっき接客したお客様から、電話がかかってきたら…

- 昨日電話で話したA子さんに次の日挨拶をすると不機嫌な暗い返事をされたら…

- 友人から「大切な話があるから時間を作って欲しい」と言われたら…

- 知人の紹介で初めて会った方に「お噂色々聞いてます」と言われたら…

7-3 「思考癖」を変えるには

- 思考を変えるのは困難でも、「やり方」は簡単
- 人は相手の印象を7秒で決める
- 自分自身をブランドに

7-4 あなたに2つの質問

★★ 講師のチェックあり ★★

- 歩き方を変えることで手に入れたいことを書いてください

- この講座が終わる頃 どんな自分になっていそうですか？

◆ 第8回のゴール

- 自律神経と呼吸の関係を理解する
- 基本の呼吸法を実践する
- 呼吸法応用バージョンを実践する

◆ 第8回の目次

- 8-1 なぜ「呼吸」が大切なのか
- 8-2 自律神経と呼吸の関係
- 8-3 基本の呼吸法：腹式呼吸 胸式呼吸
- 8-4 応用バージョン：合わせ技 ありがとう呼吸
- 8-5 自己診断シート [★★講師のチェックあり★★]

8-1 なぜ「呼吸」が大切なのか

- 歩き方 姿勢の要 呼吸
- 横隔膜の働き
- 姿勢筋

- 自律神経にアプローチできるのは呼吸
- 呼吸で最も大切なのは 「吐く」

- 腹式呼吸
- 胸式呼吸

- 合わせ技
- ありがとう呼吸



8-5 自己診断シート

- 気付いた点（体の左右差、体幹バランスなど）

- やってみて感じた、今の体の課題・問題は？

- 動画を見てウォーキングやエクササイズの実習計画を変更したい場合は
90日達成習慣ノートを書き換えましょう

- パーソナルコーチへ質問、チェックしてほしいことがあれば
週イチコーチングで質問しましょう



STEP9 姿勢美人ウォーキング術3 筋力をアップするバルーンウォーク

◆ 第9回のゴール

- 歩き方の上達法「バルーンウォーク」を理解し、実践する

◆ 第9回の目次

- 9-1 バルーンウォークの効果
- 9-2 バルーンウォークの実践
- 9-3 自己診断シート

- バルーンウォークの効果とは

- 胸の中に風船を膨らませ、風船で全身を運んでいくイメージ





9-3 自己診断シート

- 気付いた点（体の左右差、体幹バランスなど）

- やってみて感じた、今の体の課題・問題は？

- 動画を見てウォーキングやエクササイズの実習計画を変更したい場合は90日達成習慣ノートを書き換えましょう

- パーソナルコーチへ質問、チェックしてほしいことがあれば週イチコーチングで質問しましょう



STEP10 セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正4 (D) 内もものエクササイズ

◆ 第10回のゴール

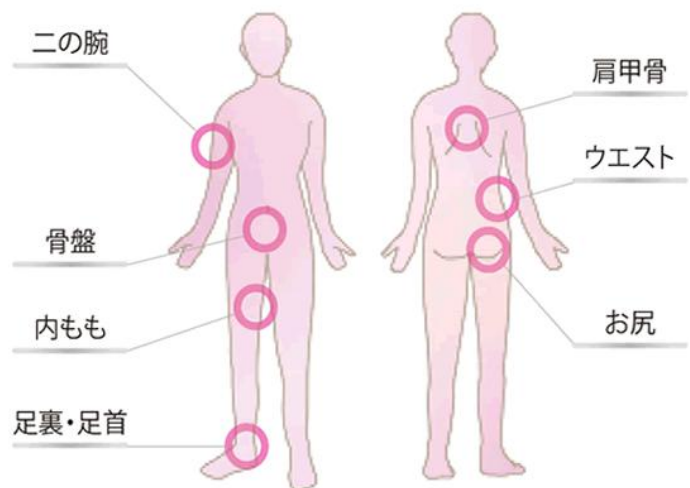
- エクササイズの効果を理解する
- エクササイズをひとつおろ実践する
- 現状の課題を認識し、来週の計画をたてる

◆ 第10回の目次

- 10-1 エクササイズの効果：内もも
- 10-2 エクササイズ解説：内もも
- 10-3 自己診断シート

10-1 エクササイズの効果：内もも

- 内ももの
エクササイズのポイントを理解しましょう

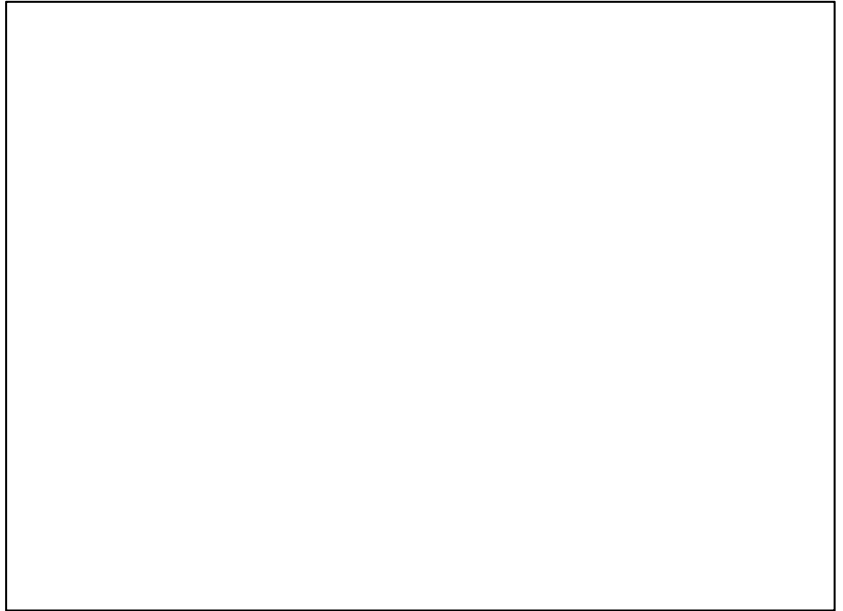


内もものエクササイズ

- D - 1 内転筋ほぐし
- D - 2 フットマッサージ
- D - 3 四股踏み
- D - 4 内ももストレッチ
- D - 5 振り子
- D - 6 ペットボトルプレス（下半身）
- D - 7 プリマ
- D - 8 内転筋レジスタンス

D-1

内転筋ほぐし



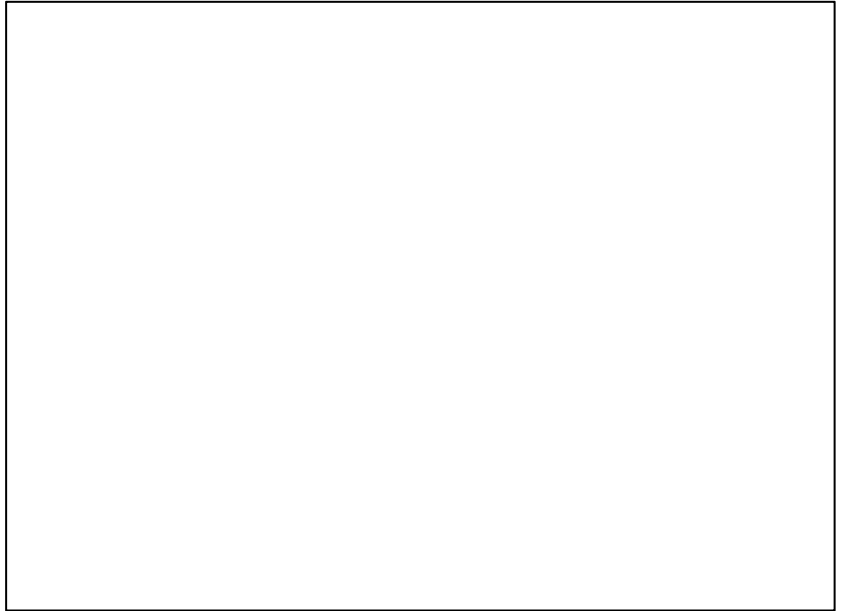
D-2

フットマッサージ



D-3

四股踏み



D-4

内ももストレッチ



D-5

振り子



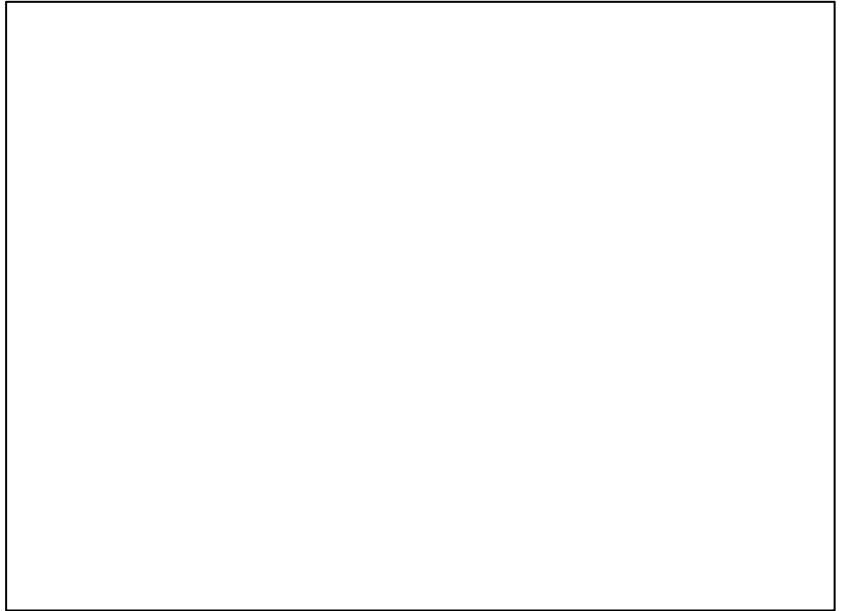
D-6

ペットボトルプレス（下半身）



D-7

プリマ



D-8

内転筋レジスタンス





10-3 自己診断シート

- 気付いた点（体の左右差、体幹バランスなど）

- やってみて感じた、今の体の課題・問題は？

- 動画を見てウォーキングやエクササイズの実習計画を変更したい場合は
90日達成習慣ノートを書き換えましょう

- パーソナルコーチへ質問、チェックしてほしいことがあれば
週イチコーチングで質問しましょう