



STEP16 セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正8 (UP前編) 体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ

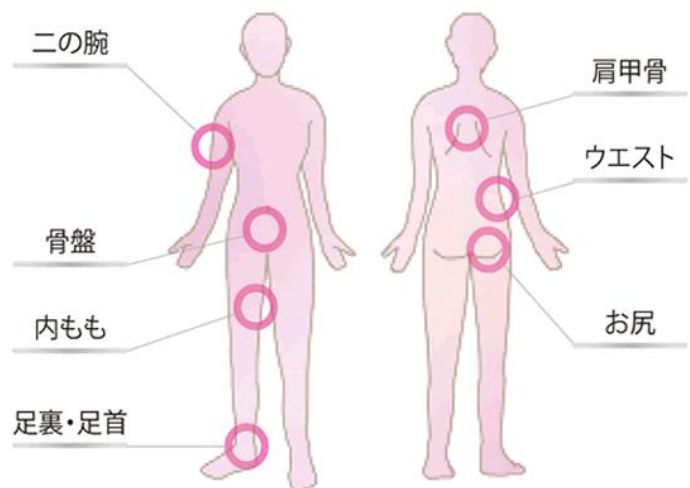
◆ 第16回のゴール

- 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16回の目次

- 16-1 エクササイズの効果：(UP前編) 体幹アップ・脳トレ
- 16-2 エクササイズ解説：(UP前編) 体幹アップ・脳トレ
- 16-3 自己診断シート

- 体幹アップ・脳トレのエクササイズのポイントを理解しましょう



(UP前編) 体幹アップ・脳トレのエクササイズ

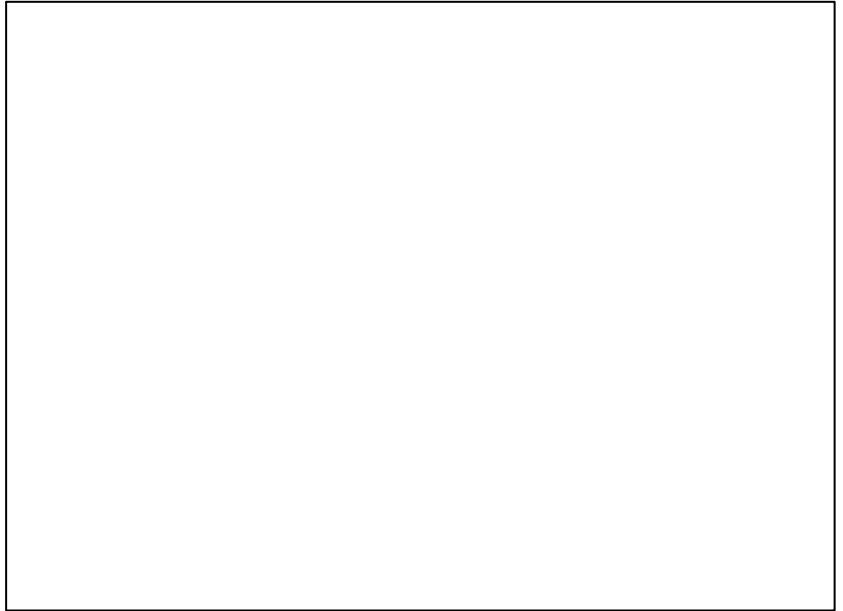
UP - 1 リクロール

UP - 2 ゲコ

UP - 3 スカイツリースイング

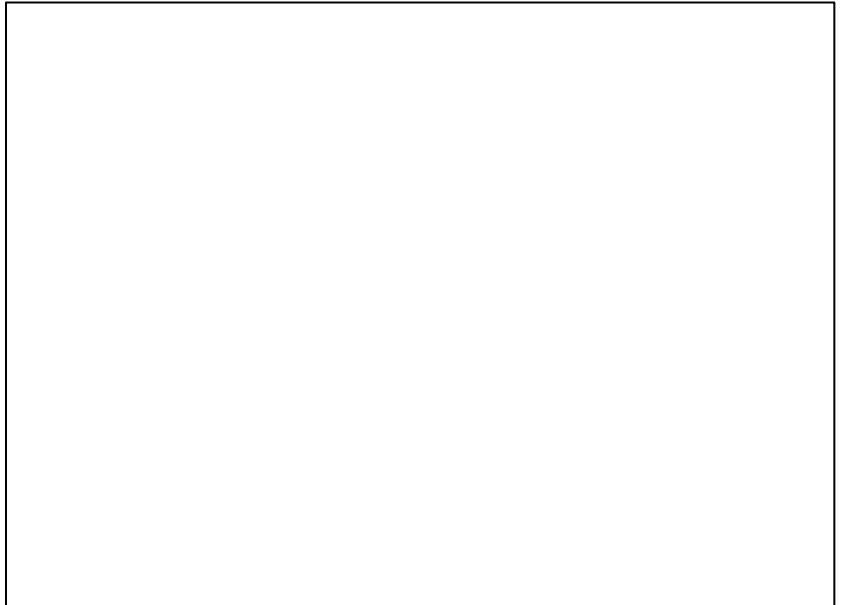
UP-1

リクロール



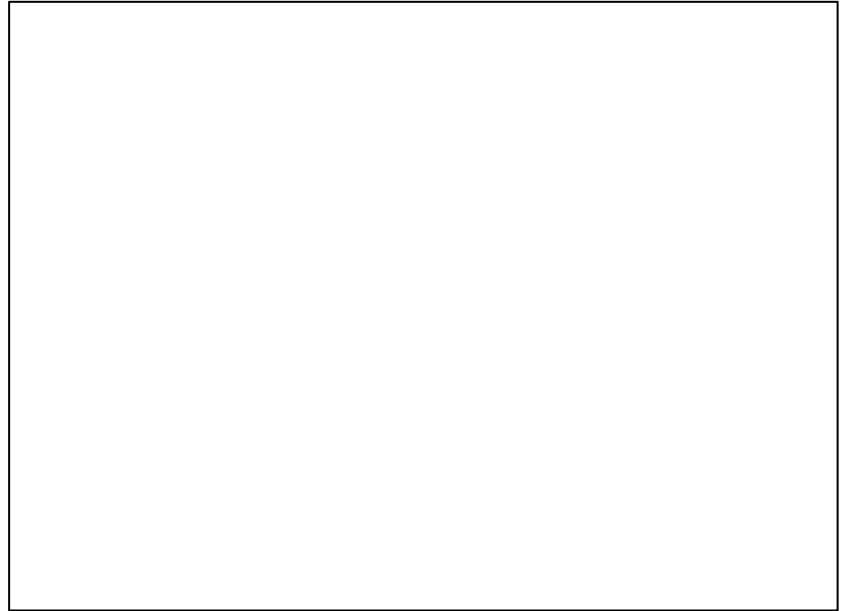
UP-2

ゲコ



UP-3

スカイツリースイング





16-3 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



STEP17 セルフでできる骨盤矯正・小顔矯正9 (UP後編) 体幹アップ・脳トレ 究極のエクササイズ

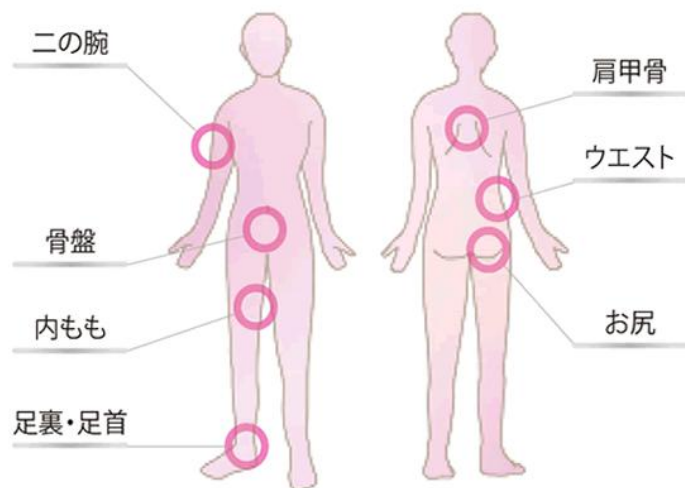
◆ 第17回のゴール

- 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17回の目次

- 17-1 エクササイズの効果：(UP後編) 体幹アップ・脳トレ
- 17-2 エクササイズ解説：(UP後編) 体幹アップ・脳トレ
- 17-3 自己診断シート

- 体幹アップ・脳トレのエクササイズのポイントを理解しましょう



(UP後編) 体幹アップ・脳トレのエクササイズ

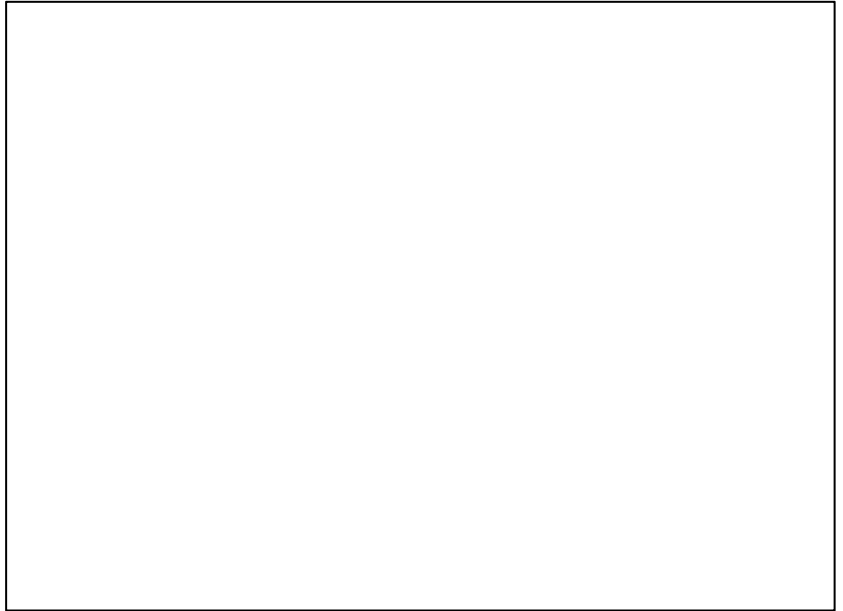
UP - 4 フィッシュ

UP - 5 ペットボトルプレス (呼吸)

UP - 6 口輪筋 (腸)

UP-4

フィッシュ



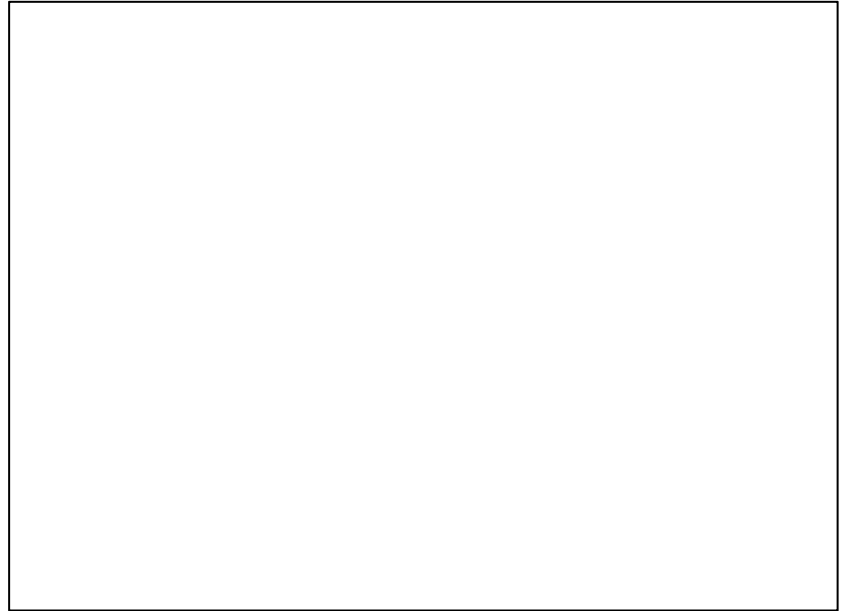
UP-5

ペットボトルプレス（呼吸）



UP-6

口輪筋（腸）





17-3 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



STEP18 姿勢美人ウォーキング術5

体幹アップ パーツウォーク

◆ 第18回のゴール

- 体幹をアップしより安定して歩くためのウォーキング練習法を学ぶ

◆ 第18回の目次

18-1 パーツウォーク

18-2 修了報告と歩き方総合チェック

- 7つのパーツウォークから好きな課題を選んで練習しましょう

- Part1 ゲコウォーク

- Part2 直角ムーブウォーク

- Part3 ひねりウォーク

- 7つのパーツウォークから好きな課題を選んで練習しましょう

- Part4 リターンウォーク
- Part5 フラミンゴウォーク
- Part6 背中ギャザーウォーク
- Part7 スローウォーク

★★ 講師のチェックあり ★★

- 以上で全18ステップが修了です
- **週イチコーチングでパーソナルコーチに修了報告をし、
歩き方の総合チェックを受けましょう**

全講座修了おめでとうございます。

姿勢が変わると自然と心は変わっていきます。

「自分が変わる」ことになるのです。

立ち姿勢 歩き方という基本動作を見直すことは
自分をちゃんと立たせること。

それこそが本当の「自立」ではないでしょうか。

一度身につけば一生ものです。だからこそ

立ち姿勢 歩き方はこれからも大切にしてほしいと
思います。豊かな人生をあなた自信の足で歩いて
いってくださいね。

山崎美歩呼

