

S Class セッション例

1～5回目(正しい姿勢、身体の動きを覚えてトレーニングできる身体へ)

10:00	トレーニングスタート
	↓
	最初は体の歪みや癖、過剰に使われている筋肉など 判別させるために体のスクリーニングテストを行います。
	↓
10:10	<u>全身ストレッチ(基礎)</u> 最初は体の歪みが大きい為、関節の可動域や筋肉の左右差を一時的に無くし、 トレーニングで起こりうるケガのリスクや左右差の増大を防ぎます。ストレッチだけでも 身体が変化する事をその場で実感頂けます。
	↓
10:30	<u>上・下半身トレーニング(基礎)</u> ①スクワット ②ワイドスクワット ③ランジ ④片足バランス ⑤プッシュアップ ⑥ラットプルダウン ⑦クラッチ ⑧プランク 各種目15～20回×3セット
	↓
11:20	有酸素運動 エアロバイク20分
	↓
11:40	全身コンディショニングマッサージ 20分
	↓
12:00	着替え・セッション終了

6～16回目(さらに細かく身体を分析し、弱点のない身体へ)

10:00	トレーニングスタート
	↓
10:01	スクリーニングテスト
	↓
10:05	<u>アライメントストレッチ(応用)</u> 毎日変わる身体の変化を見抜き、機能が落ちている筋肉・関節に対してストレッチ・ 手技でアプローチしていきます。
	↓
10:25	<u>上・下半身トレーニング(応用)</u> アライメントストレッチと同じく、セッション毎の身体の状態に合った動作を 組み合わせた種目を作り上げます。種目名がなく、その瞬間にしか処方できない トレーニング種目をご提供いたします。
	↓
11:10	有酸素運動10分 HIIT
	↓
11:20	全身疲労回復コンディショニング 40分
	↓
12:00	着替え・セッション終了