

Styleカルテ（ベーシック）

会員種別： 月 回

インスタ：

氏名： 様

日付	/	/	/	/
担当				
今日の疲労度	1・2・3	1・2・3	1・2・3	1・2・3
運動強度希望	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ
体重	kg	kg	kg	kg
(痛み・既往歴)	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)
				

部位	種目	目標回数・秒	実セット数	実回数				レベル1	レベル2	レベル3
胸椎	胸椎屈曲&伸展～回旋（3箇所）	10回・2回	1					ベーシック	—	—
	（四つ這い）胸椎伸展&肩甲骨内転	5回	1					ベーシック	—	—
	（四つ這い）スライド	5回	1					ベーシック	—	—
肩・肩甲骨	（うつ伏せ）肩の外旋	30回	1・2・3					ベーシック	上体反らす	—
	（うつ伏せ）肩甲骨内転	30回	1・2・3					ベーシック	—	—
脚・臀部	ワイドスクワット	30回	1・2・3					膝135度	膝90度	床平行
	シングルスクワット	30回	1・2・3					ベーシック	—	—
	（アームサークル）シングルスクワット	30回	1・2・3					ベーシック	—	—

日付	/	/	/	/
担当				
今日の疲労度	1・2・3	1・2・3	1・2・3	1・2・3
運動強度希望	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ	やさしい・いつもどおり・きつめ
体重	kg	kg	kg	kg
(痛み・既往歴)	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)	(伝達事項)
				

部位	種目	目標回数・秒	実セット数	実回数				レベル1	レベル2	レベル3
胸椎	胸椎屈曲&伸展～回旋（3箇所）	10回～2回	1					ベーシック	—	—
	（四つ這い）胸椎伸展&肩甲骨内転	5回	1					ベーシック	—	—
	（四つ這い）スライド	5回	1					ベーシック	—	—
肩・肩甲骨	（うつ伏せ）肩の外旋	30回	1・2・3					ベーシック	上体反らす	—
	（うつ伏せ）肩甲骨内転	30回	1・2・3					ベーシック	—	—
脚・臀部	ワイドスクワット	30回	1・2・3					膝135度	膝90度	床平行
	シングルスクワット	30回	1・2・3					ベーシック	—	—
	（アームサークル）シングルスクワット	30回	1・2・3					ベーシック	—	—