

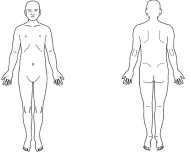
Styleカルテ (ベーシック)

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	骨格エラー	種目	目安回数	実セット数	実回数			
コアトレ		シングルレッグストレッチ	10回	1				
骨盤 腰椎	胸郭・骨盤	多裂筋トレーニング	30回	1				
股関節 骨盤	骨盤・股関節 膝	クラム 90°	30回	1				
股関節 骨盤	骨盤・股関節 膝	クラム 120°	30回	1・2・3				
背骨	頭部・頸部 鎖骨・肋骨	胸椎 伸展・屈曲・回旋 (ハーフボール) ※3箇所実施	伸展屈曲 5~10回 回旋左右 2回	1・2・3				
		バンザイ→コブラ (胸椎エクササイズ)	5回	1・2・3				
胸椎	肩	スレッド ザ ニードル	5回	1・2・3				
胸椎	鎖骨・肋骨 股関節	CAT&COW	10回	1・2・3				

部位	骨格エラー	種目	目安回数	実セット数	実回数			
肩関節 肩甲骨	肩 鎖骨・肋骨	ライオンドリンキング	5~10回	1				
背骨	股関節	ワグ・ザ・テイル	左右交互 5セット	1				
骨盤	胸郭・骨盤 膝	ヒップリフト (外股)	10回	1				
骨盤	胸郭・骨盤 膝	ヒップリフト (内股)	10回	1・2・3				
コア	肋骨 骨盤	ダブルレッグストレッチ	10回	1・2・3				
コア	肋骨 骨盤	シングルレッグストレート	10回	1・2・3				
コア	肋骨 骨盤	ダブルレッグストレート	5~10回	1・2・3				
コア	肋骨 骨盤	クリスクロス	10回	1・2・3				

部位	骨格エラー	種目	目安回数	実セット数	実回数			
肩関節 肩甲骨	肩 鎖骨・肋骨	肩・肩甲骨エクササイズ 肩の外旋	10~30回	1				
肩関節 肩甲骨	肩 鎖骨・肋骨	肩・肩甲骨エクササイズ 肩甲骨の内転	10~30回	1				
股関節 骨盤	骨盤 股関節	ワイドスクワット	10~30回	1				
股関節 骨盤	骨盤 股関節	シングルスクワット 膝の曲げ伸ばし・腕まわし	10~30回	1・2・3				
姿勢リセット		プリエ	5回	1・2・3				