

コンディショニング 教室の成果 (令和3年開催)

全12回(月1回)

カリキュラムはお問い合わせください
ピーベリー 090-1459-6094

成果の確認方法

- 1、写真での姿勢の確認
- 2、上体起こし 30秒
- 3、椅子の座り立ち 30秒

2、上体起こし 30秒

3、椅子の座り立ち 30秒

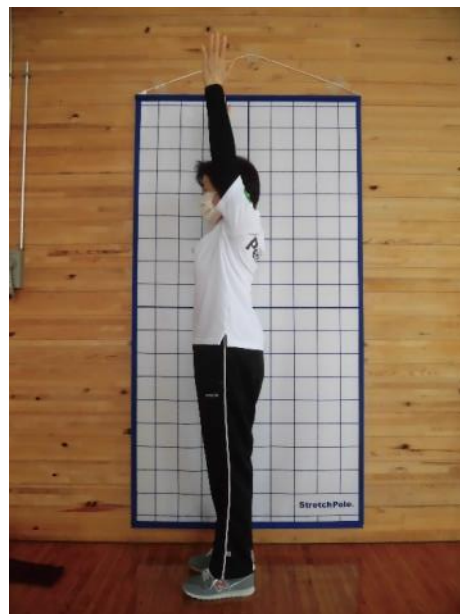
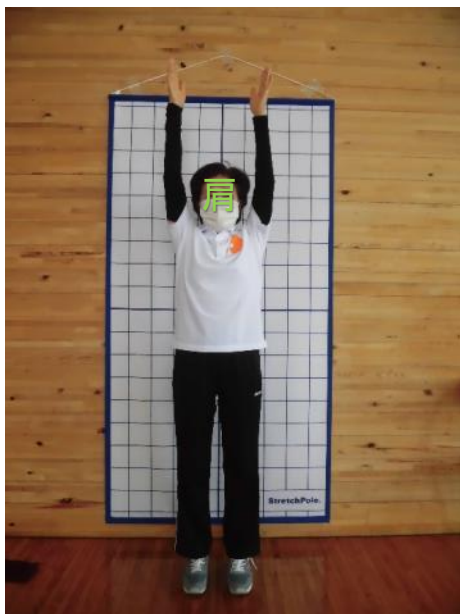
筋力向上が
見られました

30秒上体起こし		30秒座り立ち	
初回	最終回	初回	最終回
8	7	19	24
2	2	21	20
0	4	12	27
12	14	20	23
19	19	24	29
9	11	19	28
8	9	12	21
12	13	24	31
16	18	19	25
1	0	18	22
6	6	16	22
13	計測不可	16	23

最終回に参加した方のみ抜粋

結果

《初回》



《最終回》



結果

《初回》

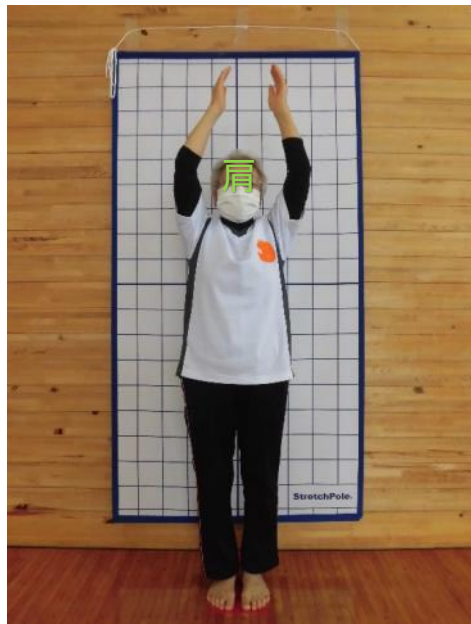


《最終回》

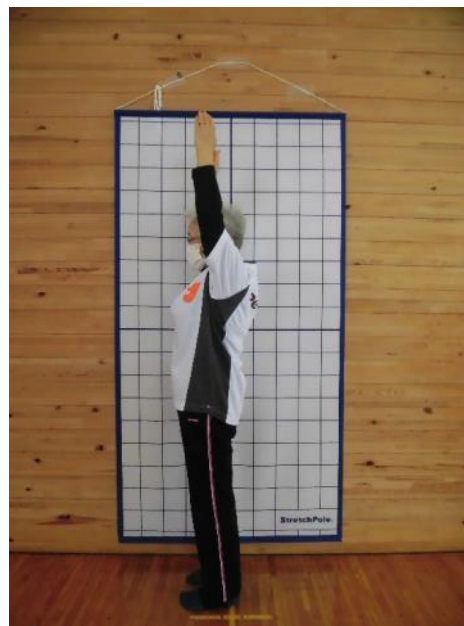


結果

《初回》



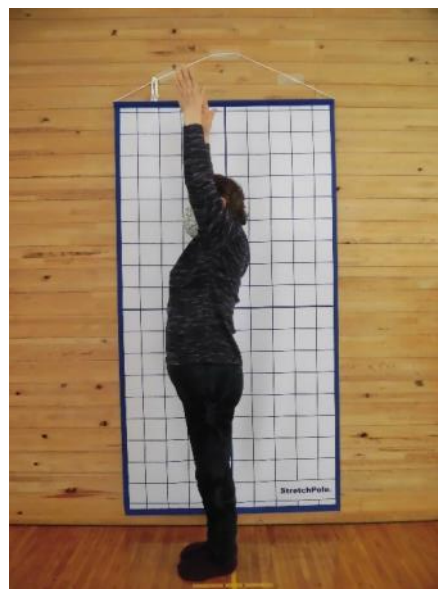
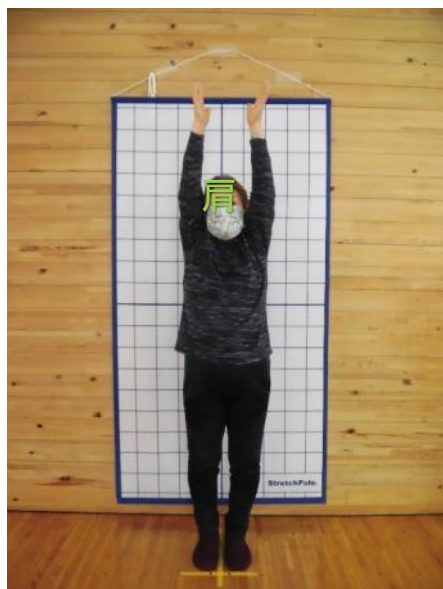
《最終回》



《初回》



《最終回》



肩の動きが良くなった以外にも、体が軽くなった、力がついたなど、改善を実感した方が多くいらっしゃいました！

