

小林さんモニター結果報告

体験コース……………姿勢改善

体験日……………令和元年11月～

週2回ペース 全8回

なぜモニターに参加しようと思いましたか

スローコア、フットケア、①番～⑧番等、自己流の間違っている所か、ないか気になっていました。他の人が教えて頂いているのをみて、私もモニターに参加し、少しでも、色々改善したいと思い、申し込めました。

COREでやったこと

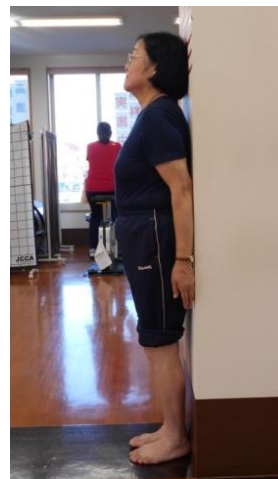
フットケア、スローコア、カベ呼吸、正座と足首合わせ、1ルティッドスクワット7番、12番のマゼン、ランニングマゼン、エアロバイク

家でやったこと

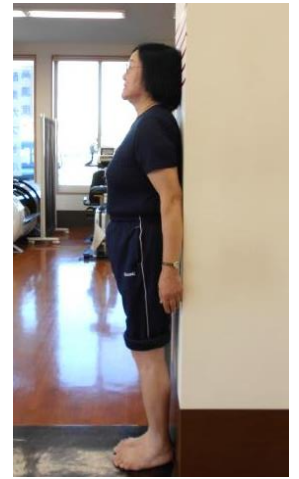
フットケア、スローコア、カベ呼吸、1ルティッドスクワット

モニターを終えた感想

姿勢改善に関して、いろいろ教えて頂きまして、ありがとうございます。直接教えて頂き、わかりやすく、新しい知識がたくさん増えました。ただ頭で理解した事をすべて身体で思い通りに動かせる所迄は、行かないので、日々、努力するのみと見えます。8回、御指導頂きまして、本当にありがとうございます。少しずつでも良くなったのが嬉しいです。



R1.11.12 撮影



R1.12.5 撮影

担当トレーナーから一言

週2回のモニター以外にも、熱心に教室に参加頂いたり、自宅での改善運動も取り入れていたことで、体に安定感が出てきました。入会時のひざ痛も、現在痛みが出ないことは、日頃の実践の結果ですね！素晴らしいです！
こちらこそ、ありがとうございました(〃)♪

before



after

