

ブロック番号	スプリング/ エクササイズシーケンス/ ボディポジション	レップ	モディフィケーション	使うべきキュー	
ブロック 1-ウォームアップ					
ブリージング		チェアに向かって立つ	4		両腕をおろしながら腹筋を引き伸ばす。
サイドベンド		チェアに向かって立つ	各4	ROMを小さく	左右の腰から引き伸ばす。
ツイスト		チェアに向かって立つ	各4	ROMを小さく	骨盤をまっすぐ立てたまま下から上に向かってツイストする。
キャット/カウ		ロールダウンして両手をペダルに	4-6	屈曲を省く - フラットポジションを保ってから伸	息を吸いながら視線を上げて背骨を伸展。息を吐きながら背を丸くしていく。
ブロック2					
フットワーク トウ	3-4 1T1B	チェアに座る。つま先を平行にしてペダルに。 バウ & アローアームを加える。	10 10	両手をチェアに向かって押す。 ROMを小さく。	両肩は骨盤の上に。ペダルを引き上げる。
フットワーク アーチ	3-4 1T1B	チェアに座る。両足を平行にしてアーチをペダルに乗せる。 側屈を加える。	10 10	両手をチェアに向かって押す。 ROMを小さく。	骨盤を動かさずに両脚を動かす。押し下げながら抵抗して上がる。
フットワーク ヒール	3-4 1T1B	チェアに座る。かかとを平行にしてペダルに乗せる。 クリスクロスを加える。	10 10	両手をチェアに向かって押す。 ROMを小さく。	深層の腹筋を使ってお尻から押す。ペダルを動かし続ける。
ベーシック テンダリストレッチ	3-4 1T1B	ペダルに向かって平行にして立つ。両手をチェアの表面に。	10	両足をペダルではなく床に置いてワークする。	両肩は手首の上に。視線をお腹に。股関節はかかとの上に。スクープしてリフト & ロワー
プルアップ	3-4 1T1B	ペダルに向かって平行にして立つ。両手をチェアの表面に。	6-8	かかとを上げたまま、あるいはROMを小さく。	頭を内に入れて両腕をまっすぐに。腹筋を使って自分を持ち上げる。
ハンドレッド	3-4 1T1B	サイドからチェアの上にあお向けになる。	100 パンプ/	両膝を胸に寄せる。かかとをお尻の方へ。	カールアップ。伸ばして息を吸ってパンプ 2345。腹筋で両脚を上げたまま、身体を動かさず両腕を動かす。
立ってストレッチ					
シーテッド ロールバック	3-4 1T1B	チェアの端に座る-ロールバック/アップ	4-6	ROMを小さく。	かかとをチェアのベースに押し付ける - Mve にもっとスペースを。
立ってストレッチ					
ワンレッグサークル	3-4 1T1B	チェアの座面にあお向けに。両手を頭の後ろに。ハムストリングストレッチを加える。下の脚は床の方へ伸ばして股関節を開く。	左右5	両膝を曲げる。	骨盤を動かさない。 内腿にマグネットをつけて。
立ってストレッチ					
フロッグ&サークル	3-4 1T1B	チェアを持ちロールしてスクワットへ - RLB	各5	ROMを小さく	お尻からリーチ
コーディネーション	3-4 1T1B	チェアの座面にあお向けになる。肘を曲げて脇につける。	5	オープン/クローズを省略。	両肘を曲げながらさらに高くカールする。

ブロック 3					
シングルレッグ・ストレッチ	1-2 1M	あお向けに。片足をペダルに乗せて途中まで押し下げる。	6-8	頭を下げる。ペダルなしで。	視線をお腹に。お尻からリーチする。
ダブルレッグ・ストレッチ	1-2 1M	あお向けに。両足でペダルを押し下げる	6-8	頭を下に。ペダルなしで。	センターから遠くへ引っ張り、深層の腹筋を使って引き戻す。
シザーズ	1-2 1M	あお向けに。片足をペダルに。	6-8	頭を下げる。ペダルなしで。	両脚をセンターから等距離でワークする。
ローリフト	1-2 1M	あお向けで、両足をペダルに乗せる-上半身を持ち上げる	6-8	頭を下げる。ペダルなしで。	リフト、リフト、リフト、ロー。
クリスクロス	1-2 1M	あお向け。ペダルをフロアへ。片脚を上げる。	6-8	両足を下ろす。	リフトアップ&オーバー、深くスクープ。
スパインストレッチ・フォワード	1-2 1M	座る。両手をペダルに	5	座ったまま。	パーチ&リフト。前にカールしながらペダルを引き下げる。pedal down
オープンレッグ・ロッカー	1-2 1M	座る。足首を持つ。	5	ロールを省略。	骨盤を転がし腹筋を使って両脚を持ち上げる。
コンボ - SSF/OLR	1-2 1M		5	ロールを省略。	ロールバック&カムアップ。視線を内に。
ロールアップして頭をチェアに		あお向けからロールして座位になり方向を変える。	1	ロックアップする。横向きに転がる。	
ティックトック	1-2 1M	あお向け。ペダル/両脚を両手でつかむ	各2-4	両膝を曲げる。	両脚から頭を遠ざける。両脚は平行で閉じる。
コークスクリュー 2-3	1-2 1M	あお向け。両手でペダルをつかむ。	各2-4	両膝を曲げ、腰をマットに。	サークルアラウンド&アップ。肩まで転がる。 not neck
ストレッチ	1-2 1M	あお向け。両手でペダルをつかむ。	2-3 呼吸	両膝を曲げる、あるいは省略。	つま先をチェアの座面の下でストレッチ。
ロールアップして座位に	1-2 1M	あお向けから座位のRLBポジションに	1	両手を膝の後ろに。	骨を一つずつロールアップ。
RLB から立位へ	1-2 1M	座位の RLB	3-4	両手を使う。	RLB から両手を使わずに立つ。
スタンディング ソー	1-2 1M	チェアに向かって立つ。両脚を開いて平行に。	各5	手をペダルに置くが押さない。	引き伸ばして、ツイスト&リーチ。後ろの腕を見る。
ブロック 4					
ロウイング	1-2 1M		3-5		ペダルを押し下げたまま - 平行ポジション。
イントゥ ザ スターナム	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行でペダルに置く。 PS	3-5	スプリングを軽くする。	腹筋を引き上げ太ももから遠ざけるようにしながら両腕を後方へサークルさせる。
90 ディグリーズ	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行でペダルに置く。	3-5	スプリングを軽くする。	ペダルを遠ざけるように押しながら後方へヒンジ。

フロムザチェスト	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行でペダルに置く。	3-5	スプリングを軽くする。	背をもっと高くして両腕を伸ばし、さらに高くなりながら両腕をサークル。
フロムザヒップ	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行でペダルに置く。	3-5	スプリングを軽くする。	腹筋を両腕から遠ざけながらロールアップし、背骨を積み上げて。
シェイブ-プルペダルアップ	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行でペダルに置く。 PS	3-5	ペダルを下げたまま。	お尻でペダルを引き上げて両腕をまっすぐに伸ばす。
ハグ-プルペダルアップ	1-2 1M	チェアに座る。両足を平行にしてペダルに置く。	各3	ペダルを下げたまま。	ペダルを押し下げながらハグして。
ブロック 5					
パンピング2 アーム	1-2 1M	チェアの座面にうつ伏せになり両手をペダルに。両脚は平行で伸ばす。	5-10	ROMを小さくする。	肋骨をしまったまま。ペダルを引き上げて押し下げる。
パンピング1 アーム	1-2 1M	チェアの座面にうつ伏せになり両手をペダルに。両脚は平行で伸ばす。	各5-10	2 アームパンプにするかROMを制限する。	横の腕を伸ばす。骨盤を動かさない。
スワン	1-2 1M	チェアの座面にうつ伏せになり両手をペダルに。両脚は平行で伸ばす。	5-10	ROMを制限する。	胸を持ち上げ鎖骨を開く。
シングルレッグキック	1-2 1M	チェアの座面にうつ伏せになり両手をペダルに。両脚を閉じ両膝は曲げ	各4-6	ROMを制限する。	ペダルを静かにしたま胸を開く。
ダブルレッグキック	1-2 1M	チェアの座面にうつ伏せになり両手をペダルに。両脚を閉じ両膝は曲げ	各4-6	ROMを制限する。	両膝を閉じ骨盤は座面をしっかり押す。
サイドプルアップ R	1-2 1M	横向きに寝てチェアの座面に左右の骨盤を積み上げる。両手をペダル	3-5	ポジションをキープ。	ボックスをまっすぐに。
サイドウェイツイスト	1-2 1M	横向きに寝てチェアの座面に左右の骨盤を積み上げる。両手をペダル	3-5	ポジションをキープ。両脚を開く。	ペダルを押し下げて遠くへツイスト。
シーティッドマーメイド R	1-2 1M	座面に横向きに座る。両脚を長く。手をペダルに。	3-5	両膝を曲げるか片脚をチェアの後ろに。	両肩を股関節の前に。腕を耳の近くに。
ティーザー I	1-2 1M	ペダルに置いた両手に背を向けてチェアに座る。	3-5	両膝を曲げ、ショートボックス、片脚を床に。 Hold	骨盤を後方へ転がしながらロールバック。
サイドシットアップ L	1-2 1M	横向きに寝てチェアの座面に左右の骨盤を積み上げる。手をペダルに。	3-5	ポジションをキープ。	腕をまっすぐ伸ばしたまま側屈によってペダルを上げ下げして。
サイドウェイツイスト	1-2 1M	横向きに寝てチェアの座面に左右の骨盤を積み上げる。手をペダルに。	3-5	ポジションをキープ。両脚を開く。	背骨を静かにしたまま。
シーティッドマーメイド R	1-2 1M	座面に横向きに座る。両脚を長く。手をペダルに。	3-5	両膝を曲げるか片脚をチェアの後ろに。	両肩を股関節の前に。腕を耳の近くに。
ブロック 6					
パンピング1 レッグ-クロスオーバー R	3-4 1T1B	チェアに対して横向きに平行で立つ。片足をペダルに。	8-10	ROMを小さく。手をチェアに。	風にもたれて。まっすぐにしたままパンプ。ベース・レッグから引き上げて。
ゴーイングアップサイド R	3-4 1T1B	チェアに向かって横向きに立つ。片足を座面にもう片方をペダルに。	3-5	手を太ももに。横向きに立ち片脚でパンピング。	ペダルを自分に向かって引き寄せ持ち上げるようにして内腿を使う。

シーティッド フロッグ フェイスングアウト レッ	3-4 1T1B	ペダルに向かってチェアに座る。両足は平行で開いてペダルに。	4-6	ポジションをキープ。	胸を開きしっぽを長くしたままかかとを座面に引き寄せる。
パンピング1 レッグ - クロスオーバーL	3-4 1T1B	チェアに対して横向きに平行で立ち、片足をペダルに	8-10	ROMを小さくする。手をチェアに。	内ももをセンターラインに寄せ続ける。
ゴーイングアップサイド L	3-4 1T1B	チェアに横向きに立つ。片足を座面にもう片方をペダルに。	3-5	手をももに当てる。横向きに立ち片脚のパンピン	上の脚を股関節から回旋し続ける。
シーティッドフロッグ フェイスングイン	3-4 1T1B	チェアに向かって両手を座面に両足を平行で開きペダルに。	3-5	ポジションをキープ。	かかとお尻に密着させて両腕の曲げ伸ばし。お尻や太ももからペダルをコントロールする
ブロック 7					
ロングストレッチ	2-3 1T	体重をかけてうつ伏せに。両足をペダルに両手を床に。	2-4	ポジションをキープする。両足を床に。四つん這いに。	ペダルを上げたままトライセプス・プッシュアップ。次に少しペダルを押し下げてからアップ。コンボ。
ダウンストレッチ	1-2 1T	体重をかけてうつ伏せに。両足をペダルに両手を床に。胸を開く。	ホールド	床で。	ペダルを動かさず胸を開く。
アップストレッチ	1-2 1T	体重をかけてうつ伏せに。両足をペダルに両手を床に。ラウンドバック	ホールド	床で。	ペダルを動かさず腹筋に視線を当てたまま両手で歩く。
エレファント	1-2 1T	うつ伏せで体重を床にかける。	10 ステップ	ポジションをキープ。	腹筋を引き上げて両手の間に向かって両足で歩く。
アラベスク	1-2 1T	うつ伏せで体重を床にかける。片脚を持ち上げる。	ホールド	エレファントのまま。	四角いボックスで両脚を持ち上げる。
ロングバックストレッチ アーム	1-2 1M	チェアの前で床に座る。両手をペダルに。	各3	ROMを制限する。	ペダルの上げ下げをしながらより背を高く。
SM ラウンド	1-2 1M	チェアに座る。両足をペダルに。両手をチェアの前方に。	10	ROMを制限する。	腹筋を引き上げて背骨を引き伸ばす。
SM フラット	1-2 1M	チェアに座る。両足をペダルに。両手をチェアの後方に。	10	ROMを制限する。	かかとお尻に向かって引き上げてペダルを上げる。
SM リーチ	1-2 1M	チェアに座る。両足をペダルに。両腕を伸ばす。	3-5	ROMを制限する。	股関節から持ち上げる。
SM ツイスト	1-2 1M	チェアに座る。両足をペダルに。両腕をツイスト。	各3-5	ROMを制限する。	脊柱の底からツイスト。
テンダンスストレッチ レッグ リフト サイド&バック を加える- 脚を持ち上げる パルス	3-4 1T1B	体重をかけて座り両手をチェアの座面にアーチをペダルに。	3-5	ポジションをキープ。	両腕をまっすぐ伸ばしたまま両腕で作る窓の中に身体を引き寄せる。
SB ラウンド	1-2 1M	チェアに座る。両足をフレックスしてかかとでペダルを押し下げる。	3-5	ROMを制限する。スプリングを軽くする。	骨盤を転がす。腹筋を引き上げて戻る。
SB フラット	1-2 1M	チェアに座る。両足をフレックスしてかかとでペダルを押し下げる。	3-5	ROMを制限する。スプリングを軽くする。	パーチアップしてヒンジ、脊柱を長くする。
SB サイドトゥサイド	1-2 1M	チェアに座る。両足をフレックスしてかかとでペダルを押し下げる。	3-5	ROMを制限する。スプリングを軽くする。	股関節をアンカーしながら左右に曲げる。

SB ツイスト	1-2 1M	チェアに座る。両足をフレックスしてかかとでペダルを押し下げる	3-5	ROMを制限する。スプリングを軽くする。	視線でリードしてツイストする。ペダルを押し下げたまま。
SB ツリー ストレッチオーバーを加える	1-2 1M	チェアに座る。両足をフレックスしてかかとでペダルを押し下げる	各3-5	ROMを制限する。スプリングを軽くする。伸 展を省略。	両脚をセンターラインに引き寄せる。 両手をチェアに置いてチェア上で脊柱を 伸展。
ブロック 8					
サイドライニング R フロントバック	1-2 1M	下の足をペダルに - ホールド 床に横向きに寝る。下の脚をペダルに。足をフレックスに。	5-8	床で、ペダルを使わない。	前に2回、後ろに2回振り子のようにキック。
アップダウン	1-2 1M	床に横向きに寝る。下の脚をペダルに。足をフレックスに。	5-8	床で、ペダルを使わない。	キックアップ、長く伸ばして太ももを引き寄せる。
サークル	1-2 1M	床に横向きに寝る。下の脚をペダルに。足をフレックスに。	各5	床で、ペダルを使わない。	小気味よく長く円を描くサークル。
インナーサイリフト	1-2 1M	床に横向きに寝る。下の脚をペダルに。足をフレックスに。	5-8	床で、ペダルを使わない。	内ももから持ち上げる。
ブリッジ	1-2 1M	床にあお向けに。両足をペダルに。	4-8	スプリングを軽く。	ブリッジはワンラインに。つま先の上に両膝がくる。長くそして均等にロールダウン。
サイドライニング L	1-2 1M	床に横向きに寝る。下の脚をペダルに。足をフレックスに。	各5-8	床で、ペダルを使わない。	足によってペダルを床にアンカーする。
スーパインフロッグ	1-2 1M	マット上であお向けに。足の底を合わせて両足をペダルに。	4-8	スプリングを軽くする。	ペダルを自分に向かって引き寄せながら下ろす。
ティーザーストレッチ	1-2 1M	ティーザーアップ - チェアかペダルを持ってストレッチ。	2-4呼吸	両膝を曲げる。	深層の腹筋を使って - トルソをより高くより長くリフトする。
ブロック 9					
マウンテンクライム RL ニーストレッチ	3-4 1T1B	チェアに向かって平行で立つ。両手を座面に。片足を座面に他方の脚をペダルに。	各10	床から。片足をペダルに他方を床に。	腹筋を太ももから引き上げて腰を低くし続ける。
ニーズオフ	3-4 1T1B	両足を平行で引き上げてペダルを下げる。	10-20	ポジションをキープ。	しっぽを転がす。かかとをお尻に寄せ腹筋で引き上げる。
ランニング	3-4 1T1B	平行で立つ。両手をチェアの座面に。両足をペダルに。	10-20	1回ずつホールド。	視線を内に。腹筋を太ももから引き上げる。
テーブル/ペルヴィックリフト	3-4 1T1B	体重をかけて座り両手をチェアの表面に、両足をペダルに。	3-5	ポジションをキープ。	両膝を前方へ伸ばして股関節を持ち上げる。股関節をホールドしてお尻からパンプ。
プッシュアップ	1-2 1M	チェアに向かって平行で立つ。ロールダウンしてペダルを床にステップバック。	3-6	四つん這いに。プッシュアップを省略。	ワンピースで身体を下ろしワンピースで上げる。

サイドウエイズ プッシュ アップ 1 R/L	1-2 1M	チェアに対して横向きに平行で 立つ。ロールダウンして片手をチェ アの座面に、他方の手を床に。	3-6	四つん這いに。プッシュ アップを省略。	肩甲骨を背中で滑り下ろしてパンピン グ。
ブロック 10-クールダウン&ストレッチ					
DD ハンズトゥペダル	1-2 1M	うつ伏せで体重をかけて両手をペダ ルに、両足を床に。股関節を上げ る。	2-3 回呼 吸をホー ルド	四つん這いに。	股関節を高く。両耳の間に両腕を。背中 を長く。
ロウランジ	1-2 1M	チェア外側の足がペダルを上げる	2-3 回呼 吸をホー ルド	膝を下ろす。	膝を指先の内側に置き続け股関節と一直 線上に。
ロールアップウィズペダ ル	1-2 1M	平行で立ち両手をペダルに。	1		坐骨を床に近づけるように転がし骨を積 み上げて背を高くして立つ。
フロントスプリット/ラン ジ	1-2 1M	片足をチェアの座面に他方の足を床 において立つ。両手をチェアに。そ れから両手を頭の後ろに。	3-5	ROMを小さくする。 チェアのトップを持つ。	股関節と両肩を平行にして前方ヘラン ジ。
ハムストリングストレッチ	1-2 1M	片足のかかとをチェア座面に、他方 のかかとを床において立つ。	3-5	膝を曲げる。	腰を持ち上げて太ももの上に。
ファイナルバランス	1-2 1M	平行で立つ。		ルルベを省略。	背を高くし頭で空を触って。