

10月新スタート!

動画の中から
30までエクサ
サイズを選択!
最大10プラン
保存が可能!

あなただけのレッスンプランが手に入る!

Realmove

レッスンプラン作成機能登場!

日々のレッスン作りもRealmoveがあれば解決します。ご自身の為に、参加者の皆様のために、是非ご活用ください。

The screenshot displays the Realmove app interface. On the left, a 'BOOKMARK' icon is shown. The main area is titled '動画を選び、再生順序・リピート設定' (Select videos and set playback order/repeat). It shows a list of lessons under the heading '10月アレンジピラティス' (October Arranged Pilates) with a total duration of 14:56 and 9 lessons. Each lesson entry includes a thumbnail, title, duration, and repeat count. On the right, a section titled 'あなただけのプラン完成' (Your own plan complete) shows a video player with a woman performing a side plank exercise, and a list of 9 lessons in the playlist.

Lesson ID	Lesson Name	Duration
1	【ヴァリエーション】サイド6	01:50
2	仰臥位アライメントチェック	01:11
3	ハンドレッド1	00:52
4	【ストレッチ】胴体周り3	01:13
5	腹臥位アライメントチェック	01:10
6	スワン2	00:43
7	横臥位アライメントチェック	00:49
8	サイド6	01:50
9	【ストレッチ】腕・体側	01:27

活用例

レギュラー レッスン

1クール毎に保存するなど、普段のクラスをスマホで管理!

代行用 レッスン

定番のクラスをプランしておけば急な依頼にも対応!

プライベート レッスン

クライアントに沿った内容をプラン、リマインド用にも。

30分/60分/ 90分レッスン

時間設定のあるクラスプラン、繰り返し回数等もここでのける!

マイトレーニング レッスン

ご自身のトレーニング用に、こっそりコソトレ用★

活用方法はあなた次第! スマートフォンでスマートにプランを作ってチェックしよう♪