



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。

BOOKMARKから



動画を選び、再生順序・リピート設定

**BOOKMARK**

10月アレンジピラティス +

Total: 14:56      レッスン動画: 9 ※上限30



【ヴァリエーション】サイド⑥

01:50

横臥位で肘をつ...

[\[続き見る\]](#)

リピート

1

削除

---



【基本】仰臥位アライメントチェック

01:11

仰臥位のエクササ...

[\[続き見る\]](#)

リピート

1

削除

---



【ヴァリエーション】シングルレッグストレッチ①

02:06

ニュートラルを維...

[\[続き見る\]](#)

リピート

1

削除

---



【ヴァリエーション】ダブルレッグストレッチ①

02:06

ニュートラルを維...

[\[続き見る\]](#)

リピート

1

削除

あなただけのプラン完成



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

<p><b>レギュラー レッスン</b></p> <p>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!</p>	<p><b>代行用 レッスン</b></p> <p>定番のクラスをプランしておけば急な依頼にも対応!</p>	<p><b>プライベート レッスン</b></p> <p>クライアントに沿った内容をプラン、リマインド用にも。</p>	<p><b>30分/60分/ 90分レッスン</b></p> <p>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!</p>	<p><b>マイトレーニング レッスン</b></p> <p>ご自身のトレーニング用に、こっそりコソトレ用★</p>
---	--	---	---	--

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♪