

ベース: 座位A	
.....	<input type="checkbox"/> ショルダーズライド
※	<input type="checkbox"/> 頸リンパへの刺激 右⇒右斜め後ろ⇒後ろ⇒左斜め後ろ⇒左⇒下
ベース: 座位B	
※	<input type="checkbox"/> 長座の基本姿勢⇒前屈⇒ロールアップ
※	<input type="checkbox"/> ニーハグロールダウン(右)
	<input type="checkbox"/> ロールダウン&ロールアップ
座位 C	
※	<input type="checkbox"/> 片脚伸脚前屈
	<input type="checkbox"/> 膝合わせ前屈(臀部ストレッチ)
座位 D	
.....	<input type="checkbox"/> 股関節柔軟性チェック 合蹠(がっせき)のポーズ
	<input type="checkbox"/> 片脚開脚ねじりのポーズ
	<input type="checkbox"/> 片脚開伸脚のポーズ
立膝 E	
.....	<input type="checkbox"/> 手首ほぐし(右)
※	<input type="checkbox"/> 肩関節ほぐしのポーズ前～横(右)
立位 F	
.....	<input type="checkbox"/> 股関節伸展ポーズ～胸椎回旋のポーズ
.....	<input type="checkbox"/> 四つ這いキャット&カウ
.....	<input type="checkbox"/> ダウンドッグ
.....	<input type="checkbox"/> プランク(肘曲げ)～コブラ
.....	<input type="checkbox"/> チャイルドポーズ
ベース: うつ伏せ	
	<input type="checkbox"/> 猫背矯正のポーズ・左右
ベース: フィニッシング	
.....	<input type="checkbox"/> 足首もちブリッジ
※	<input type="checkbox"/> クランチ
※	<input type="checkbox"/> 瞑想(寝転がる) 1分以内