
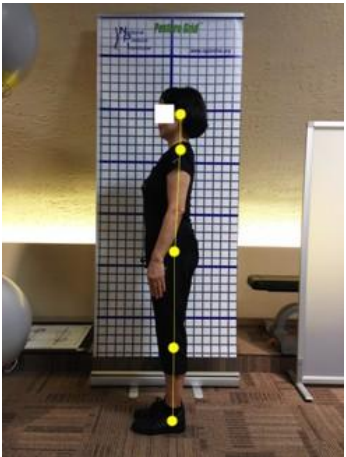
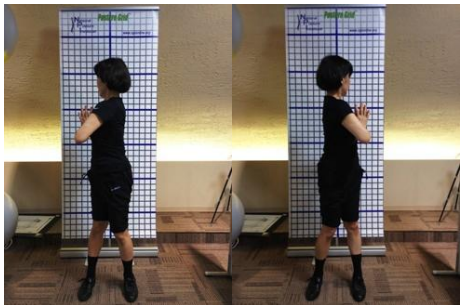



# PELVOT 10日間モニター 計測シート

氏 名： 細田 恵美子 様  
 年 齢： 65 歳  
 性 別： 女性

実施期間： 平成 27 年 6 月 29 日～平成 27 年 7 月 8 日（内、トレーニングは、7日間）  
 実施内容： PELVOT + コアトレーニング + 大腰筋ストレッチ + 有酸素運動


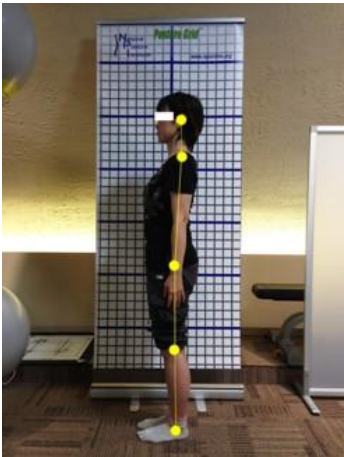
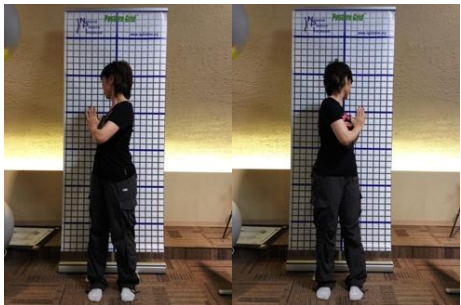

計測	初回計測 (2015/06/29)	終了計測 (2015/07/08)	差異
姿勢写真			
回旋可動域写真			
へそ周囲径	88.6 cm	82.9 cm	▲5.7 cm
ヒップ周囲径	91.3 cm	89.0 cm	▲2.3 cm
体重	50.90 kg	50.55 kg	▲0.35 kg
自覚症状の変化	4 日目できつかったスカートがすんなり履けました。 ウエスト周りが軽く動きやすくなったように感じる。		

トレーニング	6/29	6/30	7/1	7/2	7/6	7/7	7/8
PELVOT	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット
PELVOT 回旋		1 セット	1 セット	1 セット	1 セット	1 セット	1 セット
フロントブリッジ	15 秒	20 秒	30 秒	30 秒	30 秒×2	30 秒×2	30 秒×2
サイドブリッジ	15・15 秒	20・20 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒
ヒップリフト	15 秒	20 秒	30 秒	30 秒	60 秒	60 秒	60 秒
大腰筋ストレッチ	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒
腹式呼吸		5 回	5 回	5 回	5 回	5 回×2	5 回×2
有酸素運動	UB15 分	UB15 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分

# PELVOT 10日間モニター 計測シート

氏 名： 宮田 優子 様  
 年 齢： 48 歳  
 性 別： 女性

実施期間： 平成 27 年 6 月 29 日～平成 27 年 7 月 8 日（内、トレーニングは、7 日間）  
 実施内容： PELVOT + コアトレーニング + 大腰筋ストレッチ + 有酸素運動

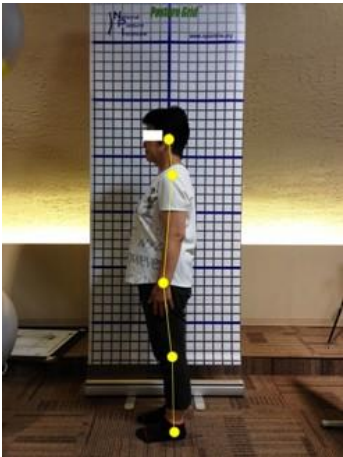
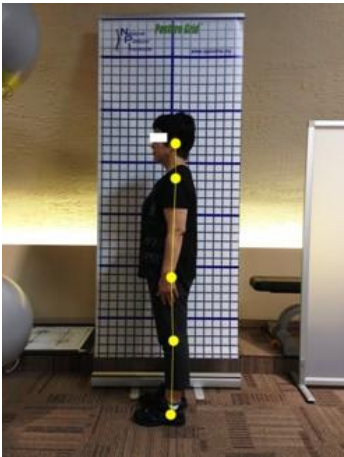

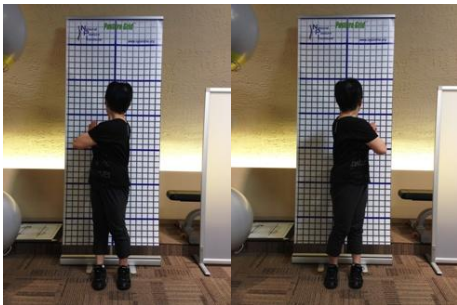
計測	初回計測 (2015/06/29)	終了計測 (2015/07/08)	差異
姿勢写真			
回旋可動域写真			
へそ周囲径	79.9 cm	74.9 cm	▲5.0 cm
ヒップ周囲径	94.8 cm	93.3 cm	▲1.5 cm
体重	53.35 kg	52.80 kg	▲0.55 kg
自覚症状の変化	<p>姿勢がよくなりました。</p> <p>お腹周りもスッキリしたと友人からも言われました。</p>		

トレーニング	6/29	6/30	7/1	7/2	7/6	7/7	7/8
PELVOT	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット
PELVOT 回旋		1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット
フロントブリッジ	15秒	20秒	30秒	30秒	30秒×2	30秒×2	30秒×2
サイドブリッジ	15・15秒	20・20秒	30・30秒	30・30秒	30・30秒	30・30秒	30・30秒
ヒップリフト	15秒	20秒	30秒	30秒	60秒	60秒	60秒
大腰筋ストレッチ	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒
腹式呼吸		5回	5回	5回	5回	5回×2	5回×2
有酸素運動	UB15分	UB15分	UB20分	UB20分	UB20分	UB20分	UB20分

# PELVOT 10日間モニター 計測シート

氏 名： 市野 幸子 様  
 年 齢： 64 歳  
 性 別： 女性

実施期間： 平成 27 年 6 月 29 日～平成 27 年 7 月 8 日（内、トレーニングは、7 日間）  
 実施内容： PELVOT + コアトレーニング + 大腰筋ストレッチ + 有酸素運動





計測	初回計測 (2015/06/29)	終了計測 (2015/07/08)	差異
姿勢写真			
回旋可動域写真			
へそ周囲径	94.1 cm	90.3 cm	▲3.8 cm
ヒップ周囲径	96.5 cm	91.0 cm	▲5.5 cm
体重	54.95 kg	53.90 kg	▲1.05 kg
自覚症状の変化	<p>姿勢がスーと伸びた様な気がします。</p> <p>膝上と太もも裏が締まった気がします。体重が少し落ちて気分晴れやか。</p>		

トレーニング	6/29	6/30	7/1	7/2	7/6	7/7	7/8
PELVOT	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット	3セット
PELVOT 回旋		1セット	1セット	1セット	1セット	1セット	1セット
フロントブリッジ	15秒	20秒	30秒	30秒	30秒×2	30秒×2	30秒×2
サイドブリッジ	15・15秒	20・20秒	20・20秒	20・20秒	20・20秒	20・20秒	30・30秒
ヒップリフト	15秒	20秒	30秒	30秒	60秒	60秒	60秒
大腰筋ストレッチ	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒	15・15秒
腹式呼吸		5回	5回	5回	5回	5回×2	5回×2
有酸素運動	UB15分	UB15分	UB20分	UB20分	UB20分	UB20分	UB20分

# PELVOT 10日間モニター 計測シート

氏 名： 津山 弘子 様  
 年 齢： 68 歳  
 性 別： 女性

実施期間： 平成 27 年 6 月 29 日～平成 27 年 7 月 8 日（内、トレーニングは、7 日間）  
 実施内容： PELVOT + コアトレーニング + 大腰筋ストレッチ + 有酸素運動

計測	初回計測 (2015/06/29)	終了計測 (2015/07/08)	差異
姿勢写真			
回旋可動域写真			
へそ周囲径	91.5 cm	89.4 cm	▲2.1 cm
ヒップ周囲径	100.3 cm	96.5 cm	▲3.8 cm
体重	67.5 kg	65.45 kg	▲2.05 kg
自覚症状の変化	PELVOT を体験して姿勢が良くなったと自分でも友人からも言われて実感しております。 これからも自分なりにやって行きたいと思います。このような機会を与えて下さって感謝です。		

トレーニング	6/29	6/30	7/1	7/2	7/6	7/7	7/8
PELVOT	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット	3 セット
PELVOT 回旋		1 セット	1 セット	1 セット	1 セット	1 セット	1 セット
フロントブリッジ	15 秒	20 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒×2	30 秒×2
サイドブリッジ	15・15 秒	20・20 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒	30・30 秒
ヒップリフト	15 秒	20 秒	30 秒	30 秒	30 秒	60 秒	60 秒
大腰筋ストレッチ	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒	15・15 秒
腹式呼吸		5 回	5 回	5 回	5 回	5 回×2	5 回×2
有酸素運動	UB15 分	UB15 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分	UB20 分