



# エクササイズ プログラム 一覧

2020.08.15 版

# ユニット：ボディーメイク・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節	
胸	ダンベルプレス	胸		
	インクライン・ダンベルプレス	胸		
	ダンベルフライ-バリエーション1	胸		
	ダンベルフライ-バリエーション2	胸		
	シーテッド・ダンベルフライ	胸		
	インクライン・ダンベルフライ-バージョン1	胸		
	インクライン・ダンベルフライ-バージョン2	胸		
	クローズドグリップ・インクライン・ダンベルプレス	胸		
	ベンチプレス	胸		
	インクライン・ベンチプレス	胸		
	ケーブルクロス	胸		
	インクライン・ケーブルクロス	胸		
	ベンチプレス-スミス	胸		
	インクライン・ベンチプレス-スミス	胸		
	ディップス	胸		
背中	フロント・リラックス	背中		
	シーテッド・ダンベルロウ	背中		
	ダンベル・ベンドオーバーロウ-オーバー・グリップ	背中		
	ダンベル・ベンドオーバーロウ	背中		
	ダンベル・ベンドオーバーロウ-アンダー・ロー・グリップ	背中		
	バーベル・ベンドオーバーロウ-ワイド・アンダー・グリップ	背中		
	バーベル・ベンドオーバーロウ-ワイド・オーバー・グリップ	背中		
	バーベル・ベンドオーバーロウ-ナロウ・アンダー・グリップ	背中		
	バーベル・ベンドオーバーロウ-ナロウ・オーバー・グリップ	背中		
	ダンベルロー・シングルアーム	背中		
	サポーテッド・プルアップ-フロント	背中		
	サポーテッド・プルアップ-バック	背中		
	ケーブル・ベンドオーバーロウ-ナロウ・パラレル	背中		
	ロープ-リー-パラレル	背中		
	Tバー・ロウ	背中		
	ラットプルダウン-フロント	背中		
	ラットプルダウン-バック	背中		
	ケーブル・ベントオーバーロウ-ナロウ・アンダー	背中		
	ケーブル・ベントオーバーロウ-ナロウ・オーバー	背中		
	ケーブル・ベントオーバーロウ-ワイド・アンダー	背中		
	ケーブル・ベントオーバーロウ-ワイド・オーバー	背中		
	ベントオーバーロウ-ワイド・アンダー	背中		
	ベントオーバーロウ-ワイド・オーバー	背中		
	ベントオーバーロウ-ナロウ・アンダー	背中		
	ベントオーバーロウ-ナロウ・オーバー	背中		
	ロープ-リー-オーバー	背中		
	ロープ-リー-アンダー	背中		
	肩	バックプレス	肩	

# ユニット：ボディーメイク・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節
	ダンベル・ショルダープレス	肩	
	アーノルドプレス	肩	
	フロントレイズ	肩	
	アームランジ	肩	
	インクライン・フロントレイズ	肩	
	サイドレイズ	肩	
	インクライン・サイドレイズ	肩	
	アップライトロウ	肩	
	リアレイズ	肩	
	サイドライニング・リアレイズ	肩	
	リア・ロー	肩	
	ケーブル・サイドレイズ	肩	
	フェイスブル	肩	
	ケーブル・リアデルトロウ	肩	
	ケーブル・アップライトロウ	肩	
上腕三頭筋	トライセプス・キックバック	腕	
	リバーズ・ディップス	腕	
	スカル・クラッシャー	腕	
	ダンベル・ブルオーバー・エクステンション	腕	
	ダンベル・ナロウプレス	腕	
	ナロウ・プッシュアップ	腕	
	ライニング・エクステンション	腕	
	ブルオーバー・エクステンション	腕	
	ナロウ・ベンチプレス	腕	
	プレスアップ	腕	
	ロープ・プレスダウン	腕	
	リバーズ・プレスダウン シングルアーム	腕	
	ストレートバー・プレスダウン	腕	
上腕二頭筋・前腕	インクライン・ダンベルカール	腕	
	オルタネイトカール	腕	
	スタンディングカール	腕	
	シーテッドカール	腕	
	ライニングカール	腕	
	ハンマーカール	腕	
	インクライン・ハンマーカール	腕	
	プリーチャー・ダンベルカール-オルタネイト	腕	
下肢	ブルガリアンスクワット	下肢	
	ダンベル・RDL・スタグガード・ポジション	下肢	
	バックエクステンション	下肢	
	バックスクワット	下肢	
	スクワット-ヘックスバー	下肢	
	ウォーキング・ランジ	下肢	
	レッグエクステンション	下肢	

## ユニット：ボディーメイク・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節
	スプリットスクワット-スミス	下肢	
腹筋	リバースクラッチ	腹筋	
	サイドブリッジ	腹筋	
	ロシアンツイスト	腹筋	
	アプローラー	腹筋	
	ハンギング・レッグレイズ	腹筋	
	ハンギングワイパー	腹筋	

## ユニット：ファンクショナル・トレーニング&ファンクショナル・ムーブメント

ジャンル	プログラム	筋	関節
ナチュラル・ムーブメント	ニートゥハンドクロール	全身	全身
	ベアークロールポジションプレス	全身	全身
	ベアークロール	全身	全身
	インバーテッド・クロール	全身	全身
	肩甲骨ウォーキング	全身	肩・肩甲胸郭関節
	ニートゥエルボークロール	全身	全身
	サイドハンドトゥフットクロール	全身	全身
	オンビーム・ベアークロール	全身	全身
	オンビーム・サイドクロール	全身	全身
	ビームウォーク	全身	全身
	ウォーターバッグ・ホールド・ビームウォーク-チェスト	全身	全身
	ウォーターバッグ・ホールド・ビームウォーク-オーバーヘッド	全身	全身
	ボトムアップキャリー・ビームウォーク	全身	全身
	オーバーヘッドキャリー・ビームウォーク	全身	全身
	クロスオーバー・ターン-FA IR	全身	全身
	ピボットターン	全身	全身
	オンビーム・トライポッド	全身	全身
	ローリング	全身	全身
	後転ローリング	全身	全身
	サイドローリング	全身	全身
	前転ローリング	全身	全身
	飛び込み前転ローリング	全身	全身
	デッドハンギング	全身	全身
	片手ハンギング	全身	全身
	スイング	全身	全身
	ハンギング・ニーレイズ	全身	全身
	メディシンボール・ボールスマッシュ	全身	全身
	メディシンボール・サイドトス	全身	全身
	メディシンボール・フロントスロー	全身	全身
	メディシンボール・バックスロー	全身	全身
	メディシンボール・オーバーヘッドトス	全身	全身
	メディシンボール・フォワードジャンプトス	全身	全身
	ビームジャンプ	全身	全身
	プレートジャンプ	全身	全身
ステップオーバー & ステップアンダー	全身	全身	
ファンクショナル・モビリティ	頸部ローテーション		頭部・頸椎
	胸椎ローテーション		胸椎
	肩甲骨ローテーション		肩・肩甲胸郭関節
	肩ローテーション		肩・肩甲胸郭関節
	肘ローテーション		肘関節
	手首ローテーション		手・手関節
	股関節ローテーション		股関節
	膝ローテーション		膝関節
	足首ローテーション		足部・足関節
	インディアンクラブ・ショルダーローテーション1stポジション		肩・肩甲胸郭関節

## ユニット：ファンクショナル・トレーニング&ファンクショナル・ムーブメント

ジャンル	プログラム	筋	関節
	インディアンクラブ・ショルダーローテーション2ndポジション		肩・肩甲胸郭関節
	インディアンクラブ・ショルダーローテーション3rdポジション		肩・肩甲胸郭関節
	CKC股関節ローテーション（AFの動き）		股関節
	シンボックスからの股関節屈曲		股関節
	シンボックスからの胸椎回旋		胸椎
	ヒップフレクサーストレッチ&対側ハンドリーチング		股関節
	フロッグ（股関節内転筋ストレッチ）		股関節
	スリーパースホールド		肩・肩甲胸郭関節
	側臥位チェストクラムシェル		胸椎
	側臥位肩ローテーション		肩・肩甲胸郭関節
	プレッツェル姿勢での呼吸		胸椎
	ニーリング・ショルダーホバー		肩・肩甲胸郭関節

## ユニット：コレクティブ・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節	
モビリティ	ネックムーブ・ウィズ・フォームローラー		頭部・頸椎	
	ラットストレッチ	背中	胸椎	
	ファンクショナルラインストレッチ - フロント		胸椎	
	ファンクショナルラインストレッチ - バック	背中	胸椎	
	サイドラインストレッチ・ウィズ・ビッグボール	腹筋		
	ポステリアチェスト・エクスパンション	呼吸・呼吸筋	胸椎	
	アンテリアチェスト・エクスパンション	呼吸・呼吸筋	胸椎	
	スパインリセット	呼吸・呼吸筋		
	リブケージアーム - スーパーインポジション	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節	
	リブケージアーム - スタンディングポジション	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節	
	リブケージアーム - シットイングポジション	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節	
	スフィンクス	背中	胸椎	
	ソラシックモビリティ・ウィズ・フォームローラー		胸椎	
	ロールアップ - ロールダウン		背骨	
	サポーテッド・ロールダウン		背骨	
	ウォールクランチ	呼吸・呼吸筋		
	クランチ・フリージング	呼吸・呼吸筋		
	ソラシックローテーション		胸椎	
	ソラシックローテーション・アームスイープ		胸椎	
	ソラシックローテーション・ランバーロックポジション		胸椎	
	ソラシックローテーション・ハーフニーリングポジション		胸椎	
	ヒップローテーション・シットイングポジション		股関節	
	ヒップフレクサーストレッチ - ハーフニーリングポジション		股関節	
	ヒップフレクサーストレッチ - 3Dムーブメント・ハーフニーリングポジション		胸椎	
	ヒール・トゥ・バット		股関節	
	グルート&ラットストレッチ	背中	股関節	
	ヒップインターナルローテーション - ローオプリークポジション		股関節	
	スパイダーストレッチ		股関節	
	レッグローワリング	腹筋	股関節	
	アシステッド・レッグローワリング	腹筋	股関節	
	カーフストレッチ	下肢	足部・足関節	
	アングルエクステンサーリティナキュラム・リリース		足部・足関節	
	トライポッド・トランクローテーション - イブシラテラル		全身	
	トライポッド・トランクローテーション - コントララテラル		全身	
	シングルレッグ・ロッキングシリーズ		股関節	
	ヒップインターナル・エクスターナルローテーション・スクワット - バイパー		股関節	
	アクティベーション	ディープネックフレクサー		頭部・頸椎
		サイドキック	殿部	
		クラムシェル・45°・90°	殿部	
		ヒップインターナルローテーション・45°・90°	殿部	
FA・ヒップアダクター		大腿部		
FA・ヒップエクスターナルローテーション		殿部		
FA・ヒップフレックス		大腿部		
FA・ヒップエクステンション		殿部		
バックワード・ヒップウォーク			股関節	
ヒップインターナルローテーション・ハーフニーリングポジション			股関節	
アーティキュレーション・ヒップリフト		殿部	背骨	
シングルレッグ・ヒップリフト - ニーハグ		殿部	股関節	
ヒップリフト・ウォーク		殿部		
ヒップインターナルローテーション・シンボックス		殿部	股関節	
ヒップリフト - シンボックス		殿部	股関節	
ミニバンドドリル1			股関節	
ミニバンドドリル2		殿部	股関節	
バンドウォーク		殿部	全身	
Aスキャップ		背中	胸椎	
バビーポジション・ネックムーブ			頭部・頸椎	
スキャプラムーブ - クリーピングポジション			肩・肩甲胸郭関節	
ウォールウォーク		呼吸・呼吸筋		

## ユニット：コレクティブ・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節
	ウォールウォーク・ウィズ・フォームローラー	呼吸・呼吸筋	
	コンセントレーション・クランチ	腹筋	
	キャットバック・モディフィケーション	腹筋	
	サイドベンド - サイドシットングポジション	腹筋	
ソフトコア	IAPエクササイズ	腹筋	
	クロコダイルプリージング	呼吸・呼吸筋	
	ファーストポジション・IAPエクササイズ	呼吸・呼吸筋	
	デッドバグ	腹筋	全身
	ローリング・フォワード&バックワードパターン		全身
	バード・ドッグ	腹筋	全身
	クリーピング	全身	全身
	クローリング	全身	全身
	ハーフニーリング - インラインポジション	下肢	全身
	ハイロー - ハーフニーリング・インラインポジション	全身	全身
	メディシンボールスロー - ハーフニーリング・インラインポジション	全身	全身
ハードコア	デッドバグ - コアエンゲージ	腹筋	
	フロア - パロフプレス	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	レッグローリング - コンシャスローディング	腹筋	股関節
	ハードロール	腹筋	全身
	ベビーブランク	腹筋	
	ベビーブランク・ダイアゴナルリーチ	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	ブランク - フロントブリッジ	腹筋	
	ブランク・ソー・ウィズ・フォームローラー	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	ハンドウォーク	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	スティアー・ザ・ボッド	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	パロフプレス - ハーフニーリングポジション	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	ワーディングパターン - ハーフニーリングポジション	腹筋	股関節
	ケーブル・チェストプレス・アンチローテーション - ハーフニーリングポジション	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	パロフプレス	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	ワーディングパターン - スクワットポジション	腹筋	股関節
	シングルレッグ・ストレートヒップリフト - ワーディング	殿部	
	リアクティブ・アンチローテーション	腹筋	
	クックヒップリフト - コンシャスローディング	殿部	股関節
	サイドブリッジ・ヒップアブダクション	殿部	
	サイドブリッジ・オンハンド・ヒップアブダクション	殿部	
	サイドブリッジ・ヒップアブダクション・オン・ザ・ボックス	大腿部	
	サイドブリッジ・ショルダーコンビ	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	ヒップヒンジ・パターン	ルーマニアンデッドリフト・ダウル - ニーリング	
ルーマニアンデッドリフト・ダウル			股関節
ルーマニアンデッドリフト・ダウル・シングルレッグ			股関節
ルーマニアンデッドリフト - アクティブローディング		殿部	股関節
ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ - アクティブローディング		殿部	股関節
ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ - バンド			股関節
ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ・コイル - イブシラテラル			股関節
ルーマニアンデッドリフト・シングルレッグ・コイル - コントララテラル			股関節
ヒップヒンジ・アイソホールド・ウォール			股関節
ヒップヒンジ・シングルレッグ・アイソホールド・アームリフト			股関節
ヒップヒンジ・シングルレッグ・アイソホールド・ウォール			股関節
パートナー・プッシュ・オーバーヘッド・ヒップヒンジ			股関節
パートナー・プル・ヒップヒンジ・シングルレッグ			股関節
ローテーション・パターン	ティローテーション・クワドルベッド		股関節
	ティローテーション - アシスト		股関節
	ティローテーション		股関節
スクワット・パターン	スクワット・ダウル		全身
	スクワット・リアクティブニューロマスキュラートレーニング	殿部	股関節
	スクワット - ヒップ・リアクティブニューロマスキュラートレーニング (前方)		股関節
	スクワット - ヒップ・リアクティブニューロマスキュラートレーニング (側方)	殿部	股関節
	スクワット・アクティブローディング	全身	股関節



## ユニット：コレクティブ・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節
	ゴブレットスクワット	全身	全身
	ディープスクワット・アームリフト		全身
	バックワードランジ - コイル	殿部	股関節
	フォワードランジ - コイル	殿部	股関節
	ラテラルランジ - コイル	殿部	股関節
LMT (ViPR)	ラテラルランジ - ラテラルティルト	全身	全身
	ラテラルシャッフル - ラテラルティルト	全身	全身
	フォワード&バックワード・ジャンプ - ティルト	全身	全身
	ラテラルドラッグ・ハンドブランクポジション	全身	全身
	ラテラルドラッグ・バードドッグポジション	全身	全身
	ドラッグ・ベアポジション	全身	全身
	ラテラルランジ・トランクローテーション - フロントキャリア	全身	全身
	スクワット・キャッチ&リリース - フロントキャリア	全身	全身
	シリンダーリフト	全身	全身
	ラテラルステップ - ラテラルシフト	全身	全身
	ラテラルランジ・ソラシックローテーション	全身	全身
	ボックススクワット	全身	全身
	サイドベンド - スタッグードスタンス	全身	全身
	アッパーカット・スプリットスクワット	全身	全身
	アイススケーター	全身	全身
	ラテラルシャッフル - シャベリング	全身	全身
	ハイロー	全身	全身
	ラテラルランジ・ハイロー	全身	全身
	シングルレググルーマニアンデッドリフト-ラテラルシフト	全身	全身
	スクワット・スレッド・ザ・レッグス	全身	全身
ファンクショナル・モビリティ	ベアポジション→トリプルフレクション	全身	股関節
	トライポッド (チューブ)	全身	足部・足関節
	ウォール・リーン・ステッピングニーフォワード	全身	股関節
	サイドブランク&ローイング (ローイングなしでも可)	全身	全身
	ウォールリーチ・ローリング (対人 or 壁)	全身	股関節
	ブルダウン・ヒップリフト (チューブ)	殿部	股関節
	ダウンドッグ	全身	全身
	スーパイン・レッグサイドスイング (チューブ利用可)		胸椎
	スリーマンスポジション・バーホールド (対人)	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	肩甲骨内転・上腕骨外旋	肩	肩・肩甲胸郭関節
	ウォールスクワット (肘プッシュ)	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	ウォールスライド (フロント)		肩・肩甲胸郭関節
	ランジ&ツイスト		全身
	キャット&キャメル-オールフォー・ベリー・リフト		背骨
	サイドベンド・ストレッチ	腹筋	背骨
	スリーマンスポジション&パロフプレス (チューブ利用)	腹筋	
	RKCブランク	腹筋	
	ブランク&ケトルベルドラッグ - プッシュ	全身	全身
	スライドボード・ブランクリーチ	全身	全身
	ナチュラル・ムーブメント	ノルディックスティック・ビームウォーク	全身
ノルディックスティック・ビームレトロウォーク		全身	全身
呼吸エクササイズ	スーパイン・フリージング・ウイズ・バルーン	呼吸・呼吸筋	
	スーパイン・リブ ケージ アーム	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	デッド バグ	呼吸・呼吸筋	
	ツイスト・フリージング・ウイズ・バルーン	呼吸・呼吸筋	
	マクギル・クランチ・ヘッドアップ	腹筋	
	マクギル・クランチ・両脚挙上	腹筋	
	マクギル・クランチ・オルタネイト	腹筋	
	ツイスト・クランチ・ウイズ・フリージング	腹筋	
	キャットバック・ウイズ・フリージング	呼吸・呼吸筋	背骨
	キャットバック・ロッキングフォワード・ウイズ・フリージング	腹筋	背骨
	バードドッグ・ウイズ・フリージング	腹筋	全身
	クワドルベット・サイドシフト・フリージング	腹筋	

## ユニット：コレクティブ・エクササイズ

ジャンル	プログラム	筋	関節	
	フット-ハンド・フロントブリッジ・ウイズ・プリージング	全身		
	ロングシーテッドリーチ・ウイズ・プリージング	呼吸・呼吸筋	背骨	
	エルボーハンド・フロントブリッジ・ウイズ・プリージング		背骨	
	セグメンタル・ロールアップ	全身	全身	
	シングルレッグ・チェアスクワット・ウイズ・プリージング		全身	
	シングルレッグ・スクワット・ウイズ・プリージング		全身	
	スクワット・ウイズ・プリージング	呼吸・呼吸筋	全身	
	スクワット・ウイズ・バルーン	呼吸・呼吸筋	全身	
	レトロウオーク	全身	全身	
	デクライン・レトロウオーク	全身	全身	
	マーメイド・ウイズ・プリージング	呼吸・呼吸筋		
	マーメイド・ウイズ・バルーン	呼吸・呼吸筋		
	ファーストポジション	呼吸・呼吸筋		
	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト	呼吸・呼吸筋		
	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト・ウイズ・ヒップシフト	呼吸・呼吸筋		
	90-90(ナインティナインティ)・ヒップリフト・ウイズ・ヒップシフト・ライトフット・タッピング	呼吸・呼吸筋		
	アダクター・ブルバック	大腿部	股関節	
	ロッキングチェア	腹筋	背骨	
	マルチディレクショナル・ロッキングチェア	腹筋	背骨	
	セグメンタル・ローリング・アーム		背骨	
	セグメンタル・ローリング・レッグ		背骨	
	セグメンタル・ローリング・スタンディングリーチ		背骨	
	シックスマンス・ポジション		全身	
	ブ로그レッシブ・リラクゼーション1	腕		
	ブ로그レッシブ・リラクゼーション2	腕		
	クワドルベッド・ヘッドターン1		頭部・頸椎	
	クワドルベッド・ヘッドターン2		頭部・頸椎	
	ストレッチボール・プリージング1	呼吸・呼吸筋		
	ストレッチボール・プリージング2	呼吸・呼吸筋		
	ストレッチボール・マーチング		股関節	
	ビジョントレーニング	バースト・水平	その他	
		バースト・垂直	その他	
バースト・斜め右上&斜め左下		その他		
バースト・斜め左上&斜め右下		その他		
サッケード・水平		その他		
サッケード・垂直		その他		
サッケード・斜め右上&斜め左下		その他		
サッケード・斜め左上&斜め右下		その他		
輻輳・開散		その他		
VOR・水平		その他		
VOR・垂直		その他		
VOR・斜め右上&斜め左下		その他		
VOR・斜め左上&斜め右下		その他		
VORC・水平		その他		
VORC・垂直		その他		
VORC・斜め右上&斜め左下		その他		
VORC・斜め左上&斜め右下		その他		
VOR Type2・水平		その他		
VOR Type2・垂直		その他		
VOR Type2・斜め右上&斜め左下		その他		
VOR Type2・斜め左上&斜め右下		その他		

# ユニット：パフォーマンス・トレーニング

ジャンル	プログラム	筋	関節
全身運動 (Total Body)	トラップバー・スクワットジャンプ	全身	全身
	ランドマインプレス	全身	全身
	ブロードジャンプ	全身	全身
	シングルレグ・ブロードジャンプ・オルタネイト	全身	全身
	ターキッシュ・ゲットアップ 1	全身	全身
	ターキッシュ・ゲットアップ 2	全身	全身
プル (Pull)	ケトルベルスウィング	全身	全身
	ケトルベルスナッチ	全身	全身
下肢プッシュ (Lower Push)	スクワットジャンプ	全身	全身
	スクワットジャンプ・カウンタームーブメント	全身	全身
	スクワット-バックバーベル	全身	全身
	スクワット-トラップバー	全身	全身
	スクワット-ケトルベル-ゴブレット	全身	全身
下肢プル (Lower Pull)	RDL-トラップバー	全身	股関節
片側性 (Unilateral)	シングルレグスクワット-ベンチ-ダンベル	下肢	全身
	シングルレグスクワット-ベンチ-ケトルベル	下肢	全身
	シングルレグスクワット-オン・ボックス	下肢	全身
	シングルレグスクワット-ジャンプ	下肢	全身
	シングルレグスクワット-ジャンプ-カウンタームーブメント	下肢	全身
	シングルレグ RDL トラップバー	下肢	股関節
	2アーム1レグRDL-ダンベル	下肢	股関節
	1アーム1レグRDL-コントラ-ケトルベル	下肢	股関節
	1アーム1レグRDL-イブシ-ケトルベル	下肢	股関節
スプリット (Split)	スプリットスクワット-フロントダンベル-スライド	下肢	全身
	スプリットスクワット-スライトバック	下肢	全身
	スプリットスクワット-スライトローテーション	下肢	全身
ニー・ドミナント (Knee Dominant)	レグカール-エキセントリックオンリー-スライド	大腿部	膝関節
	レグカール-スライド	大腿部	膝関節
	レグカール-シングルレグ	大腿部	膝関節
上肢プッシュ (Upper Push)	プッシュアップ-ボディーウエイト	上半身	全身
	プッシュアップ-スタビリティボール	上半身	全身
	ベンチプレス-ダンベル-1アーム-1/2オフベンチ	上半身	全身
	ベンチプレス-ダンベル-1アーム・1レグ-1/2オフベンチ	上半身	全身
	ベンチプレス-ダンベル-オルタネイト	上半身	全身
上肢プル (Upper Pull)	ショルダー・バックキック	背中	全身
	インバーテッドロウ-TRX-2アーム	背中	全身
	インバーテッドロウ-フィート・エレベーター・オン・ベンチ	背中	全身
	ダンベルロウ-ハンド・アンド・ニー・オン・ベンチ	背中	全身
	ダンベルロウ-ハンド・アンド・ニー・オフ・ベンチ	背中	全身
	1アーム1レグ・ダンベルロウ-イブシ	背中	全身
	1アーム1レグ・ダンベルロウ-コントラ	背中	全身
バーティカル (Vertical)	ランドマインプレス-1/2ニーリング	全身	全身
	ケトルベルショルダープレス-1/2ニーリング-コントラ	肩	全身
	カール・トゥー・プレス-ダンベル-ハイスプリットスタンス	上半身	全身
	プルアップ-ボディストレート	全身	全身
	プルアップ-ヒップ&ニーバンド	全身	全身
	プルアップ-アシステッド	全身	全身
ローテーション・エクスプロージブ (Rotational - Explosive)	ケーブル・ローテーション・リフト	全身	全身
	ケーブル・ローテーション・プッシュ・プル	全身	全身
	ケーブル・ローテーション・ロウ	全身	全身
アンチ・ローテーション (Anti Rotational)	ケーブル・水平・プル	全身	全身
	ケーブル・リフト-ハーフニーリング	全身	全身
	ケーブル・チョップ-ハーフニーリング	全身	全身
ウォール・ドリル (Wall Drill)	ボスチャーホールド-2レグ		
	ボスチャーホールド-1レグ		
	ロード&リフト-2レグ		
	ロード&リフト-1レグ		

## ユニット：パフォーマンス・トレーニング

ジャンル	プログラム	筋	関節
	ドライブダウン		
	エクステンジ-シングル		
	エクステンジ-ダブル		
	エクステンジ-トリプル		
	ラテラルポスチャー・ホールド-ハイ		
	ラテラルポスチャー・ホールド-ロウ		
	ラテラル・ロード&リフト		
	クロスオーバー・ポスチャーホールド		
	クロスオーバー・ロード&リフト		
ムーブメント・スキル (Movement Skill)	マーチ-レギュラー		
	マーチ-オーバーヘッド		
	アクセルスキップ-A		
	アクセルスキップ-B		
	アクセルスキップ-オーバーヘッド		
	バウンド-レギュラー		
レジステッド (Resisted)	マーチ-レジステッド		
	スキップ-レジステッド		
	バウンド-レジステッド		
	ロー・マーチ-レジステッド		
加速スプリント (Acceleration Sprint)	リニア - スプリント		
減速スプリント (Deceleration Sprint)	ディセレーションドロップ・ステップ		
	ディセレーションマーチ・レジステッド		
	ディセレーション・アップダウン		
ラテラル (Lateral)	ブッシュ&ベース		
	ブッシュ&ベース ディセレーション レジステッド		
	ブッシュ&ベース・2ステップ&ポーズ		
	ブッシュ&ベース・2ステップ&カット		
	ラテラルシャッフル・コンテニューアス		
	ブッシュ&ベース-レジステッド		
	ブッシュ&ベース・2ステップ&ポーズ-レジステッド		
	ブッシュ&ベース・2ステップ&カット-レジステッド		
	ラテラルシャッフル・コンテニューアス-レジステッド		
アームアクションドリル-シーテッド			
クロスオーバー (Crossover)	ニー・トゥー・サイ		
	クロスオーバー・トゥー・ベース-リーン・ポジション		
	クロスオーバー・トゥー・ベース-レギュラー		
	クロスオーバー・トゥー・ベース・アンド・バック		
	クロスオーバー・スタート-リーン・ポジション		
	クロスオーバー・スタート		
	シャッフル・トゥー・クロスオーバー		
	クロスオーバー・トゥー・ベース-リーン・ポジション-レジステッド		
	クロスオーバー・トゥー・ベース-レギュラー-レジステッド		
	クロスオーバー・トゥー・ベース&バック-レジステッド		
	シャッフル・トゥー・クロスオーバー-レジステッド		
	リニア・バック (Linear Back)	バックペダル・トゥー・リニアアクセレーション	

# ユニット：AZ Style Yoga

ジャンル	プログラム	筋	関節
立位	ターダ・アーサナ→ウールドワ・ハスタ・アーサナ [山のポーズ→手を上げたポーズ]		肩・肩甲胸郭関節
	インドゥダラ・アーサナ [立位の三日月のポーズ]		胸椎
	アルダ・ウッターナ・アーサナ→ウッターナ・アーサナ [半分前屈するポーズ→前屈のポーズ]		股関節
	バーダ・ハスタ・アーサナ [手を足の下に入れるポーズ]		股関節
	ウッティタ・パールシュワコーナ・アーサナ [側面を伸ばすポーズ]		股関節
	バッダ・パールシュワコーナ・アーサナ [手を組んで側面を伸ばすポーズ]		胸椎
	ローランジ [ローランジのポーズ]		股関節
	バリヴリッタ・パールシュワコーナ・アーサナ [捻った側面を伸ばすポーズ (手の平を合わせる簡易バージョン)]		胸椎
	フォアアームランジ [前腕をついたランジのポーズ]		股関節
	ローランジツイスト [ねじったローランジのポーズ]		胸椎
	バッダ・ハスタ・パールシュワコーナ・アーサナ [手を組んで側面を伸ばすポーズ]		肩・肩甲胸郭関節
	ブラサリータ・パドッターナ・アーサナ [開脚した前屈のポーズ]		股関節
	ウッティタ・トリコーナ・アーサナ [三角のポーズ]		胸椎
	バリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ [ねじった三角のポーズ]		胸椎
	パールシュヴォッターナ・アーサナ [側面を強く伸ばすポーズ]		股関節
	ハイランジ [ハイランジのポーズ]		股関節
	ヴィーラパドゥラ・アーサナⅠ [戦士のポーズⅠ]		股関節
	ヴィーラパドゥラ・アーサナⅡ [戦士のポーズⅡ]		股関節
	ヴィーラパドゥラ・アーサナⅢ [戦士のポーズⅢ]		股関節
	ウットゥカタ・アーサナ [椅子のポーズ]		股関節
	ウッティタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ [足の親指を掴んで伸ばすポーズ]		股関節
	ドゥイ・ハスタ・バーダ・アーサナ [両手で足を掴んだポーズ]		股関節
	バリヴリッタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ [ねじって手で足を掴むポーズ]		胸椎
	ガルータ・アーサナ [鷲のポーズ]		肩・肩甲胸郭関節
	ナタラージャ・アーサナ [踊るシヴァ神のポーズ]		胸椎
	アルダ・チャンドラ・アーサナ [半月のポーズ]		股関節
	アルダ・チャンドラ・チャバ・アーサナ [半月の弓のポーズ]		膝関節
	バリヴリッタ・アルダ・チャンドラ・アーサナ [ねじった半月のポーズ]		胸椎
	バリヴリッタ・アルダ・チャンドラ・チャバ・アーサナ [ねじった半月の弓のポーズ]		胸椎
	アンジャーネーヤ・アーサナ [三日月のポーズ]		股関節
	バリグハ・アーサナ [かんぬきのポーズ]		胸椎
	前屈	マージャラ・アーサナ [猫のポーズ]	
ヴィヤガラ・アーサナ [虎のポーズ (膝を額に近づける)]			股関節
アドー・ムカ・シュワーナ・アーサナ [下を向いた犬のポーズ]			股関節
エーカ・バーダ・アドー・ムカ・シュワーナ・アーサナ [片足を上げた下を向いた犬のポーズ]			股関節
バリヴリッタ・アドー・ムカ・シュワーナ・アーサナ [捻った下を向いた犬のポーズ]			胸椎
バーラ・アーサナ [チャイルドポーズ →バリエーション]			肩・肩甲胸郭関節
バリヴリッタ・バーラ・アーサナ [ねじったチャイルドポーズ]			胸椎
マール・アーサナ [花輪のポーズ]			胸椎
エーカ・バーダ・ラージャカポータ・アーサナ [1つ足の鳩王のポーズ (準備・前屈)]			股関節
エーカ・バーダ・ラージャカポータ・アーサナ [1つ足の鳩王のポーズ (捻り・肩を膝につける)]			胸椎
エーカ・バーダ・ラージャカポータ・アーサナ [1つ足の鳩王のポーズ (捻り・肩を足につける)]			胸椎
ドルフィンポーズ [イルカのポーズ]			股関節
座位		ヴァジュラ・アーサナ [金剛座 (腕を伸ばしたバージョン)]	
	ヴィーラ・アーサナ [英雄座]		股関節
	バリヴリッタ・ヴィーラ・アーサナ [ねじった英雄のポーズ]		胸椎
	ダンダ・アーサナ [杖のポーズ]		股関節
	バスチモッターナ・アサナ [背中側を強く伸ばすポーズ]		股関節
	ウヴァヤ・パダングシュタ・アーサナ [両足の親指を掴むポーズ]		股関節
	ウールドゥワ・ムカ・バスチモッターナ・アーサナ [仰向けで背中側を強く伸ばすポーズ]		腰椎
	ナヴァ・アーサナ [舟のポーズ]		股関節
	スカ・アーサナ [安楽座]		股関節
	バリヴリッタ・スカ・アーサナ [安楽座 (ねじったバージョン)]		胸椎
	バッダ・コーナ・アーサナ [合せきのポーズ]		股関節
	タラ・アーサナ [星のポーズ]		股関節
	ジャーヌ・シールシャ・アーサナ [頭を膝につけるポーズ]		股関節
	バリヴリッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサナ [ねじって頭を膝につけるポーズ]		胸椎
	ウパヴィシタ・コーナ・アーサナ [座位の開脚前屈のポーズ]		股関節
	エーカ・バーダ・ゴームカ・バスチモッターナ・アーサナ [1つ足の牛の顔のポーズ]		股関節
	ゴームカ・アーサナ [牛の顔のポーズ]		肩・肩甲胸郭関節

# ユニット：AZ Style Yoga

ジャンル	プログラム	筋	関節
	ヒンドゥーラ・アーサナ〔クレイドルポーズ〕		股関節
	アグニスタンバ・アーサナ〔薪のポーズ〕		股関節
	バラドヴァージャ・アーサナ〔聖者バラドヴァージャのポーズ（簡易バージョン）〕		胸椎
	トゥリアンガ・ムカイカパーダ・バスタモッターナ・アーサナ〔三肢の背面を伸ばすポーズ〕		股関節
	クラウンチャ・アーサナ〔鷲のポーズ〕		股関節
	アルダ・マツェンドラ・アーサナ〔半分の聖者 マツェンドラのポーズ〕		胸椎
	マリイーチ・アーサナⅠ〔賢者マリイーチのポーズⅠ〕		肩・肩甲胸郭関節
	マリイーチ・アーサナⅢ〔賢者マリイーチのポーズⅢ〕		胸椎
アームバランス	ファラカ・アーサナ〔板のポーズ〕	腹筋	
	ヴァシスタ・アーサナ〔聖者ヴァシスタのポーズ（両脚をそろえるバージョン）〕	肩	
	ヴァシスタ・アーサナ〔聖者ヴァシスタのポーズ〕	肩	股関節
	ヴァシスタ・アーサナ〔聖者ヴァシスタのポーズ（下の足を掴むバージョン）〕	肩	股関節
	チャマトカラ・アーサナ〔ワイルドシングのポーズ〕		胸椎
	カビンジャラ・アーサナ〔チャータカ鳥のポーズ〕		股関節
	エーカ・ハスタ・ブジャ・アーサナ〔片脚を腕にかけるポーズ〕	腕	股関節
	アシュターヴァクラ・アーサナ〔聖者アシュターヴァクラのポーズ〕	腕	股関節
	ブジャビーダ・アーサナ〔腕に圧をかけるポーズ〕	腕	股関節
	バカ・アーサナ〔鶴のポーズ〕	腕	股関節
	パールシュヴァ・バカ・アーサナ〔横向きの鶴のポーズ〕	腕	股関節
	エーカ・バーダ・バカ・アーサナⅡ〔片脚を伸ばした鶴のポーズ〕	腕	股関節
	エーカ・バーダ・ガーラヴァ・アーサナ〔聖者ガーラヴァのポーズ〕	腕	股関節
エーカ・バーダ・カウンディンヤ・アーサナⅠ〔聖者カウンディンヤのポーズⅠ〕	腕	股関節	
後屈	ビティラ・アーサナ〔牛のポーズ〕		胸椎
	ヴィヤガラ・アーサナ〔虎のポーズ〕		肩・肩甲胸郭関節
	エーカ・バーダ・ダヌラアーサナ〔片脚を上げた弓のポーズ（対側の脚と腕を上げたバージョン）〕		胸椎
	エーカ・バーダ・ダヌラアーサナ〔片脚を上げた弓のポーズ（同側の脚と腕を上げたバージョン）〕		股関節
	ブルヴォッターナ・アーサナ〔体の前面を伸ばすポーズ〕	腕	肩・肩甲胸郭関節
	アシュタンガ・アーサナ〔八点のポーズ〕		胸椎
	ブジャンガ・アーサナ〔コブラのポーズ（肘を曲げたバージョン）〕		胸椎
	ウールドゥワ・ムカ・シュワーナ・アーサナ〔上を向いた犬のポーズ〕		胸椎
	シャラバ・アーサナ〔バットのポーズ〕	背中	胸椎
	マカラ・アーサナ〔わにのポーズ〕	背中	胸椎
	ヴィヴァリータ・シャラバ・アーサナ〔逆転したバットのポーズ（簡易バージョン）〕	下肢	股関節
	ナーギンヤアーサナⅠ〔マーメイドのポーズⅠ〕		肩・肩甲胸郭関節
	ナーギンヤアーサナⅡ〔マーメイドのポーズⅡ〕		肩・肩甲胸郭関節
	バリヴリッタ・エーカ・バーダ・ラージャカポータ・アーサナⅠ〔ねじった1つ足の鳩王のポーズ（準備+ねじり）〕		胸椎
	ペーカ・アーサナ〔蛙のポーズ〕		膝関節
	セーツ・バンダ・サルワーンガ・アーサナ〔橋のポーズ〕	下肢	股関節
	ダヌラ・アーサナ〔弓のポーズ〕		胸椎
	ウシュトゥラ・アーサナ〔ラクダのポーズ〕		胸椎
	ウールドゥワ・ダヌラ・アーサナ〔上向き弓のポーズ〕	腕	胸椎
	仰臥位	スプタ・バーダングシュタ・アーサナ〔仰向けで足指を掴むポーズ〕	
バリヴリッタ・スプタ・バーダングシュタ・アーサナ〔仰向けでねじって伸ばすポーズ〕			股関節
スプタ・ヴィーラ・アーサナ〔仰向けの英雄のポーズ〕			膝関節
スプタ・ガルダ・アーサナ〔仰向けの鷲のポーズ〕			肩・肩甲胸郭関節
スチランドラ・アーサナ〔針の穴のポーズ〕			股関節
ジャタラ・バリワルタナ・アーサナ〔お腹をねじるポーズ〕			胸椎
ヴィシワ・ヴァジュラ・アーサナ〔2つのダイヤモンドのポーズ〕			胸椎
スプタ・バラ・アーサナ〔仰向けのチャイルドポーズ〕			股関節
スカ・バラ・アーサナ〔ハッピーベイベーのポーズ〕			股関節
シャヴァ・アーサナ〔屍のポーズ〕			
その他 (Others)	アナタ・アーサナ〔蛇のポーズ〕		股関節
	パーシャ・アーサナ〔縄のポーズ（肘をかけるバージョン）〕		胸椎
リグレーション	ウッターナ・アーサナのリグレーション		股関節
	ウールドヴァハスタアーサナのリグレーション		肩・肩甲胸郭関節
	インドゥダラ・アーサナ〔立位の三日月のポーズ〕のリグレーション		胸椎
	バリヴリッタ・ヴィーラ・アーサナ〔ねじった英雄のポーズ〕のリグレーション		胸椎
	マージャラ・アーサナ〔猫のポーズ〕のリグレーション		胸椎
	ウットゥカタ・アーサナ〔椅子のポーズ〕のリグレーション		股関節
	ハイランジ〔ハイランジのポーズ〕のリグレーション		股関節

## ユニット：AZ Style Yoga

ジャンル	プログラム	筋	関節
	マール・アーサナ〔花輪のポーズ〕のリグレーション		胸椎
	シャラバ・アーサナ〔バッタのポーズ〕のリグレーション		胸椎
	ウッティタ・パールシュワコーナ・アーサナ〔側面を伸ばすポーズ〕のリグレーション		胸椎
	ローランジツイスト〔ねじったローランジのポーズ〕のリグレーション		胸椎
	ファラカ・アーサナ〔板のポーズ〕のリグレーション	腹筋	
	ヴィーラバドゥラ・アーサナII〔戦士のポーズII〕のリグレーション		股関節
	ヴィーラバドゥラ・アーサナIII〔戦士のポーズIII〕のリグレーション		股関節
	ドゥイ・ハスタ・バーダ・アーサナ〔両手で足を掴んだポーズ〕のリグレーション		股関節
	ウールドゥワ・ダヌラ・アーサナ〔上向きの弓のポーズ〕のリグレーション	腕	胸椎
	バリヴリッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサ〔ねじって頭を膝につけるポーズ〕のリグレーション		胸椎
	バリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ〔ねじった三角のポーズ〕のリグレーション		胸椎
	バカ・アーサナ〔鶴のポーズ〕のリグレーション	腕	股関節
	バッド・ハスタ・パールシュワコーナ・アーサナ〔手を組んで側面を伸ばすポーズ〕のリグレーション		肩・肩甲骨関節
	ウッティタ・ハスタ・パダングシュタ・アーサナ〔足の親指を掴んで伸ばすポーズ〕のリグレーション		股関節

# ユニット：AZ Style Pilates - Mat

ジャンル	プログラム	筋	関節
背臥位	デッドバグ	腹筋	股関節
	フィーマーアークス	腹筋	股関節
	ペルビックティルト	腹筋	腰椎・骨盤
	ブリッジ	下肢	背骨
	アームアークス	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	チェストリフト	腹筋	胸椎
	バタフライ	呼吸・呼吸筋	全身
	サイドトゥサイド	腹筋	胸椎
	ハンドレッド	腹筋	全身
	AZクリスクロス	腹筋	全身
	シングルレッグストレッチ	全身	全身
	シングルストレートレッグストレッチ	全身	全身
	ダブルレッグストレッチ	全身	全身
	ダブルストレートレッグストレッチ	腹筋	全身
	レッグサークル	腹筋	股関節
	ブリッジ-デッドバグ	下肢	股関節
	ブリッジ-オブリーク	下肢	股関節
ショルダーブリッジ	全身	股関節	
腹臥位	ブローンエクステンション	背中	胸椎
	ロケット	背中	胸椎
	スケアクロウ	肩	肩・肩甲胸郭関節
	スワン	背中	全身
	スイミング	全身	全身
	シングルレッグキック	全身	全身
	ダブルレッグキック	全身	全身
	スワンダイブ	全身	全身
座位	スパインストレッチ	腹筋	腰椎
	スパインツイスト	腹筋	胸椎
	ソー	全身	全身
	ロールアップ	全身	背骨
	ティーザー	全身	全身
	アシステッドロールアップ	腹筋	背骨
	マーメイド	呼吸・呼吸筋	背骨
	スパインストレッチ-ベンドニー	呼吸・呼吸筋	背骨
	スパインツイスト-アダクタープルバック	呼吸・呼吸筋	股関節
	サークルソー	全身	全身
側臥位	ブックオープニング	呼吸・呼吸筋	胸椎
	チェストオープナー	呼吸・呼吸筋	腰椎
	ベンドニーサイドライイング-クラム	下肢	股関節
	ベンドニーサイドライイング-クラム-レッグリフト	下肢	股関節
	サイドリフト	全身	全身
	サイドバナナリフト	全身	全身
	ツイスト	全身	全身
	サイドベンド	全身	全身
	スター	全身	全身



	バンドニーサイドライイング-フロントトゥーバック	下肢	股関節
	バンドニーサイドライイング-アダクターブルバック	呼吸・呼吸筋	股関節
	サイドキックシリーズ	下肢	股関節
	バンドニーサイドリフト	全身	全身
膝立ち	ニーリングサイドキック	全身	股関節
	ニーリングキャット	呼吸・呼吸筋	背骨
四つ這い	クアドロペッド-リーチ	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	クアドロペッド-エアプレーン	下肢	股関節
	キャットテイル	下肢	股関節
	キャット-ブリージング-ホバー	呼吸・呼吸筋	背骨
	キャット-ニートゥエルボー	呼吸・呼吸筋	背骨
プランク	エレファント	呼吸・呼吸筋	背骨
	エレファント-ウォーキング	呼吸・呼吸筋	股関節
	レッグプル	全身	股関節
	レッグプルフロント	全身	股関節
逆位	ローリングシリーズ	全身	背骨
	シール	全身	背骨
	オープンレッグロッカー	全身	背骨
	ロールオーバー	全身	背骨
	コークスクリュー	全身	背骨
	シザース	全身	股関節
	ブーメラン	全身	全身
立位	スタンディングロールダウン	腹筋	背骨

## ユニット：AZ Style Pilates - Reformer

ジャンル	プログラム	筋	関節
背臥位	ZOAブリッジ	呼吸・呼吸筋	背骨
	ペルビックティルト-ウェイトシフト	呼吸・呼吸筋	股関節
	ペルビックティルト-デッドバグ	呼吸・呼吸筋	股関節
	フットワーク	下肢	股関節
	フィートインストラップ-レッグローウ	下肢	股関節
	フィートインストラップ-レッグサークル	下肢	股関節
	ハンドレッド	全身	全身
	コーディネーション	全身	全身
	ロングスパイン	全身	背骨
	ショートスパイン	全身	全身
	サイインストラップ-ロングスパイン	呼吸・呼吸筋	背骨
	サイインストラップ-バタフライ	呼吸・呼吸筋	全身
	ブリッジ-フットワーク	全身	股関節
	サイインストラップ-ヒップローテーション	呼吸・呼吸筋	股関節
	ロングボックス-ティーザー	全身	全身
	アームワーク-スーパイン	肩	肩・肩甲胸郭関節
	バタフライ	呼吸・呼吸筋	全身
	フットワーク-シングルレッグ	下肢	股関節
	フィートインストラップ-レッグローウ-シングルレッグ	下肢	股関節
	フィートインストラップ-アダクターストレッチ	下肢	股関節
フィートインストラップ-アームリーチプリージング	呼吸・呼吸筋	全身	
フィートインストラップ-フログス	下肢	股関節	
リバースアブドミナルズ	腹筋	股関節	
ジャンピング	下肢	股関節	
腹臥位	ロングボックス-プリングストラップ	肩	肩・肩甲胸郭関節
	ロングボックス-スワン	全身	肩・肩甲胸郭関節
側臥位	クラム	下肢	股関節
	クラム-ニートゥーニー	下肢	股関節
	クラム-フットワーク	下肢	股関節
	サイドライニング-ZOAフットワーク	呼吸・呼吸筋	股関節
	サイドライニング-フットワーク・ウィズ・ニータック	呼吸・呼吸筋	股関節
	サイドバナナリフト	下肢	股関節
	サイドライニング・ヒップアップアクション	下肢	股関節
	サイドライニング-アダクターブルバック	呼吸・呼吸筋	股関節
	サイドベンド-フットワーク	呼吸・呼吸筋	股関節
	アークシリーズ-アームワーク-サイドライニング	呼吸・呼吸筋	肘関節
	アークシリーズ-クラム-サイインストラップ	呼吸・呼吸筋	股関節
	アークシリーズ-チェストオープナー・クラム-サイインストラップ	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	アークシリーズ-アームリーチ&レッグアップアクション	呼吸・呼吸筋	全身
	スター	全身	全身
座位	ショートボックス-ロールバック	腹筋	全身
	ショートボックス-クライムアツリー	全身	全身
	ショートボックス-マーメイド	全身	全身
	アークシリーズ-アームリーチ	呼吸・呼吸筋	背骨
	ロールダウン	腹筋	背骨
	ロウウィングバック	全身	全身
	スタマックマッサージ	全身	全身
	クレオパトラ	全身	全身
	マーメイド	全身	全身
	ショートボックス-アブドミナルシリーズ	腹筋	全身
	膝立ち	ニーリングキャット-ウェイトシフト-プリングストラップ	呼吸・呼吸筋

	ニーリングキャット-プリングストラップ・ウイズ・アームリーチ	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	ニーリングキャット-ウェイトシフト-プリングストラップ・ウイズ・ベンドエルボー	呼吸・呼吸筋	肩・肩甲胸郭関節
	ニーリングサイドアーム	腕	肩・肩甲胸郭関節
	アームワーク-バック	腕	肩・肩甲胸郭関節
	アームワーク-フロント	腕	肩・肩甲胸郭関節
	チェストエキスパンションⅠ	腕	頭部・頸椎
	チェストエキスパンションⅡ	腕	肩・肩甲胸郭関節
	サイストレッチ	下肢	膝関節
四つ這い	キャット	腹筋	背骨
	キャット-プリングストラップ	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
プランク	エレファント-ウォーキング	呼吸・呼吸筋	股関節
	ロングストレッチ-ラウンドバック	呼吸・呼吸筋	背骨
	ロングストレッチ-ニータック	呼吸・呼吸筋	股関節
	スプリット・フロント-フットオンプレート-ラウンドバック	呼吸・呼吸筋	膝関節
	エレファント	呼吸・呼吸筋	背骨
	コントロール-バック	全身	股関節
	コントロール-フロント	全身	肩・肩甲胸郭関節
	アップストレッチ	全身	全身
	スネーク&ツイスト	全身	全身
	ジャックラビット	全身	股関節
立位	スケーター	呼吸・呼吸筋	股関節
	スケーター-オルタネイト	呼吸・呼吸筋	股関節
	スライダー	下肢	股関節
	スプリット-フロント	全身	股関節
	スプリット-バック	全身	股関節
その他	テンドンストレッチ-プレップ	全身	全身
	テンドンストレッチ	全身	背骨
	テンドンストレッチ-ベンドニー	全身	背骨
	テンドンストレッチ-ウォーキング	全身	股関節
	ニーストレッチ	下肢	膝関節
	ニーストレッチ-シングルレッグ	下肢	膝関節
	ダウンストレッチ	全身	全身
	ランジ	下肢	股関節

## ユニット：AZ Style Pilates - Tower

ジャンル	プログラム	筋	関節
背臥位	レッグスプリングス	下肢	股関節
	レッグスプリングス-ジャンプ	全身	全身
	マジシャン	全身	股関節
	サイストレッチ-スーパイン	下肢	膝関節
	ロールダウン	腹筋	背骨
	ティーザー	全身	股関節
	パラキート	全身	全身
	ハムストリングストレッチ	下肢	股関節
	ハンドレッド	全身	全身
腹臥位	スワン	全身	肩・肩甲胸郭関節
	ショルダーローテーション	肩	肩・肩甲胸郭関節
側臥位	サイドライイング-サークル	下肢	股関節
	サイドライイング-アップ&ダウン	下肢	股関節
	ヒップオープナー	下肢	股関節
	サイドベンド-ウッドバー	全身	背骨
座位	プッシュスルー-スパインストレッチ	腹筋	背骨
	プッシュスルー-サークルソー	全身	背骨
	マーメイド	呼吸・呼吸筋	背骨
	モンキー	呼吸・呼吸筋	背骨
膝立ち	ニーリングキャット	全身	背骨
	ニーリングサイストレッチ	下肢	膝関節
逆位	タワー-ロングスパイン	全身	背骨
	フェリスホイール	全身	全身
四つ這い	ドンキーキック	下肢	股関節

## ユニット：AZ Style Pilates - Chair

ジャンル	プログラム	筋	関節
立位	ロールダウンⅠ	腹筋	背骨
	ロールダウンⅡ	腹筋	背骨
	ワンアームプッシュ-スタンディング	腹筋	胸椎
	スタンディングレッグパンプス	下肢	股関節
	スタンディングレッグパンプス-サイド	下肢	股関節
	カーフストレッチ	下肢	足部・足関節
	ステップダウン	下肢	股関節
	ステップダウン-サイド	下肢	股関節
	ランジ	下肢	股関節
	サイドランジ	下肢	股関節
	バイクアップ	腹筋	背骨
	ディップス-フロント	腕	肘関節
	ディップス-バック	腕	肘関節
	膝立ち	ニーリングロールダウン	腹筋
ニーリングマーメイド		呼吸・呼吸筋	背骨
キャット		全身	背骨
座位	スパインストレッチ	腹筋	背骨
	シットイングレッグパンプス	下肢	股関節
	シットイングトライセプスプレス	腕	肘関節
	ティーザー	腹筋	肩・肩甲胸郭関節
	シーテッドマーメイド	全身	背骨
	シーテッドトルソプレス	全身	背骨
背臥位	レッグパンプススーパイン	下肢	股関節
	フロッグスーパイン	下肢	股関節
	チェストリフト	腹筋	胸椎
	AZクリスクロス	腹筋	全身
腹臥位	スキップラモビリゼーション	肩	肩・肩甲胸郭関節
	アームプッシュ	腕	肘関節
	スワンフロムフロア	肩	胸椎
	スワンオンシート	全身	全身
側臥位	サイドボディツイスト	腹筋	背骨
逆位	ジャックナイフ	全身	股関節
	コークスクリュウ	全身	背骨
プランク	ワンアームプッシュオルタネイト	全身	肘関節
その他	フロッグ-フロント	下肢	股関節
	フロッグ-バック	全身	肘関節
	テンドンストレッチ	腹筋	背骨