

スタビリティ
モビリティ

コレクティブエクササイズ

Inhibitory Phase (抑制)

→アセスメント&メンテナンス

Lengthening Phase (拡張)

→スタビリティ&モビリティ

Activation Phase (活性化)

→スタビリティ&モビリティ

Integration Phase (統合)

→コントロール