

評価種目	評価結果(気づきなど)	採点(0~3点)
前屈		
後屈		
回旋		
オーバーヘッドスクワット		
ショルダーモビリティ		
アクティブストレートレッグレイズ		
ロータリースタビリティ		
トランクスタビリティプッシュアップ		
アンクルモビリティ		