

## コンディショニングストレッチ

- 講師： 土岡 美紀（健康運動指導士・コンディショニングインストラクター）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 13：00～14：30
- 曜日： 木 曜 日
- 場所： シビックセンター4階 活動室(3)
- 募集人員： 15名
- 受講料： 13,200円

[最初に用意するもの]

バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物

〈コメント〉やさしい体操、ゆったりとした呼吸とストレッチで体の調子を整え、いつまでも若々しく、機能的に動ける身体を目指しましょう。

回数	月 日	内 容
1	4月14日	ゆったりとした呼吸、やさしい体操で身体のこり、張りを取り除き、ゆがみを調整、機能的に動ける身体を目指します。
2	4月21日	
3	4月28日	
4	5月12日	
5	5月19日	
6	5月26日	
7	6月2日	
8	6月9日	
9	6月16日	
10	6月23日	
11	6月30日	
12	7月7日	
13	7月14日	
14	7月21日	
15	7月28日	
16	8月4日	
17	8月18日	
18	8月25日	
19	9月1日	
20	9月8日	