

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10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17日	
3	4月24日	
4	5月1日	
5	5月8日	
6	5月15日	
7	5月22日	
8	6月5日	
9	6月12日	
10	6月19日	
11	6月26日	
12	7月3日	
13	7月10日	
14	7月17日	
15	7月24日	
16	7月31日	
17	8月7日	
18	8月21日	
19	8月28日	
20	9月4日	