

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18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25日	
3	5月2日	
4	5月9日	
5	5月16日	
6	5月23日	
7	5月30日	
8	6月6日	
9	6月13日	
10	6月20日	
11	6月27日	
12	7月4日	
13	7月11日	
14	7月18日	
15	7月25日	
16	8月1日	
17	8月8日	
18	8月22日	
19	8月29日	
20	9月5日	