

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)
- 募集人数 : 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	10月9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	10月16日	
3	10月23日	
4	10月30日	
5	11月6日	
6	11月13日	
7	11月20日	
8	12月11日	
9	12月18日	
10	12月25日	
11	1月8日	
12	1月15日	
13	1月29日	
14	2月5日	
15	2月12日	
16	2月19日	
17	2月26日	
18	3月5日	
19	3月12日	
20	3月19日	