

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	10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	10月17日	
3	10月24日	
4	10月31日	
5	11月7日	
6	11月14日	
7	11月21日	
8	11月28日	
9	12月5日	
10	12月12日	
11	12月19日	
12	1月9日	
13	1月16日	
14	1月23日	
15	1月30日	
16	2月6日	
17	2月13日	
18	2月20日	
19	2月27日	
20	3月6日	