

【ストレッチ】福岡校スケジュール 12,1月

開催日		開催内容	開催時間
12月14日	金	肩甲骨、首への繋がり	18:30-21:30
12月15日	土	大腿部ストレッチ習得	10:00-13:00
		下腿部ストレッチ習得	14:00-17:00
12月18日	火	肩周り姿勢へのアプローチ習得	18:30-21:30
12月19日	水	冬期短期セミナー応用	10:00-19:00
12月20日	木		
12月21日	金		
12月22日	土		
12月23日	日		
12月25日	火	腕部ストレッチ習得	18:30-21:30
12月26日	水	下地作りの為の技術習得	18:30-21:30
12月27日	木	腰へのアプローチを学ぶ	18:30-21:30

2019年

1月4日	金	肩へのアプローチを学ぶ	18:00-21:00
1月5日	土	脚応用ストレッチ習得	10:00-13:00
		首、肩主要ストレッチ習得	14:00-17:00
1月6日	日	腕部ストレッチ習得	10:00-13:00
1月8日	火	肩リスクへの予防	18:00-21:00
1月9日	水	腰リスクへの予防	10:00-13:00
1月10日	木	むくみ予防策	18:00-21:00
1月11日	金	テニスの為のストレッチ	18:00-21:00
1月12日	土	肩甲骨へのアプローチ習得	10:00-13:00
		ローテータカフへのアプローチ習得	
1月13日	日	下地作りの為の技術習得	10:00-13:00
1月15日	火	ゴルフの為のストレッチ	18:00-21:00
1月16日	水	マラソンの為のストレッチ	18:00-21:00
1月17日	木	腰部ストレッチ習得	18:00-21:00
1月19日	土	肩甲骨、首への繋がり	10:00-13:00
		肩周り姿勢へのアプローチ習得	14:00-17:00
1月22日	火	腰部関連筋ストレッチ習得	18:00-21:00
1月23日	水	腰部下地作りストレッチ習得	18:00-21:00
1月25日	金	大腿部ストレッチ習得	18:00-21:00
1月26日	土	腕部ストレッチ習得	10:00-13:00
		下地作りの為の技術習得	14:00-17:00
1月27日	日	補講	10:00-13:00
1月29日	火	下腿部ストレッチ習得	18:00-21:00

1月30日	水	脚応用ストレッチ習得	18:00-21:00
1月31日	木	首、肩主要ストレッチ習得	18:00-21:00