

【ストレッチ】大阪校スケジュール 12,1月

開催日		開催内容	開催時間
12月14日	金	むくみ予防策	18:30-21:30
12月15日	土	むくみ予防策	10:00-13:00
		テニスの為のストレッチ	14:00-17:00
12月19日	水	テニスの為のストレッチ	18:30-21:30
12月20日	木	ゴルフの為のストレッチ	18:30-21:30
12月21日	金	マラソンの為のストレッチ	18:30-21:30
12月22日	土	補講	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
12月23日	日	腰部関連筋ストレッチ習得	10:00-13:00
		腰部下地作りストレッチ習得	14:00-17:00
12月25日	火	腰部ストレッチ習得	18:30-21:30
12月26日	水	腰部関連筋ストレッチ習得	18:30-21:30

2019年

1月4日	金	腰部下地作りストレッチ習得	18:30-21:30
1月5日	土	腰部ストレッチ習得	10:00-13:00
		腰部関連筋ストレッチ習得	14:00-17:00
1月6日	日	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
1月8日	火	大腿部ストレッチ習得	18:30-21:30
1月9日	水	下腿部ストレッチ習得	18:30-21:30
1月10日	木	脚応用ストレッチ習得	18:30-21:30
1月11日	金	首、肩主要ストレッチ習得	18:30-21:30
1月12日	土	腰部下地作りストレッチ習得	10:00-13:00
		大腿部ストレッチ習得	14:00-17:00
1月13日	日	脚応用ストレッチ習得	10:00-13:00
		腰部ストレッチ習得	14:00-17:00
1月15日	火	首、肩主要ストレッチ習得	18:30-21:30
1月17日	木	肩甲骨へのアプローチ習得	18:30-21:30
1月19日	土	下腿部ストレッチ習得	10:00-13:00
		脚応用ストレッチ習得	14:00-17:00
1月22日	火	ローテータカフへのアプローチ習得	18:30-21:30
1月23日	水	肩甲骨、首への繋がり	18:30-21:30
1月24日	木	肩周り姿勢へのアプローチ習得	18:30-21:30
1月25日	金	腕部ストレッチ習得	18:30-21:30
1月26日	土	首、肩主要ストレッチ習得	10:00-13:00
		肩甲骨へのアプローチ習得	14:00-17:00
1月27日	日	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
1月31日	木	腰へのアプローチを学ぶ	18:30-21:30