

【ストレッチ】東京校スケジュール 12,1月

12月14日	金	肩甲骨へのアプローチ習得	18:00-21:00
12月18日	火	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	ローテータカフへのアプローチ習得	18:00-21:00
		ゴルフの為のストレッチ	14:00-17:00
12月20日	木	肩甲骨、首への繋がり	18:00-21:00
		マラソンの為のストレッチ	10:00-13:00
12月22日	土	腰部ストレッチ習得	14:00-17:00
		むくみ予防策	10:00-13:00
12月25日	火	テニスの為のストレッチ	14:00-17:00
		腰部関連筋ストレッチ習得	10:00-13:00
12月26日	水	腰部下地作りストレッチ習得	14:00-17:00
		大腿部ストレッチ習得	10:00-13:00
12月27日	木	下腿部ストレッチ習得	14:00-17:00
		肩周り姿勢へのアプローチ習得	18:00-21:00
		脚応用ストレッチ習得	14:00-17:00

2019年

1月4日	金	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
		下地作りの為の技術習得	18:00-21:00
1月5日	土	ゴルフの為のストレッチ	10:00-13:00
		マラソンの為のストレッチ	14:00-17:00
1月6日	日	肩へのアプローチを学ぶ	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
1月8日	火	ローテータカフへのアプローチ習得	10:00-13:00
		肩甲骨、首への繋がり	14:00-17:00
		腰へのアプローチを学ぶ	18:00-21:00
1月9日	水	肩周り姿勢へのアプローチ習得	10:00-13:00
		腕部ストレッチ習得	14:00-17:00
		肩へのアプローチを学ぶ	18:00-21:00
1月10日	木	下地作りの為の技術習得	10:00-13:00
		腰へのアプローチを学ぶ	14:00-17:00
		肩リスクへの予防	18:00-21:00
1月11日	金	肩へのアプローチを学ぶ	10:00-13:00
		肩リスクへの予防	14:00-17:00
		腰リスクへの予防	18:00-21:00
1月12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13日	日	肩リスクへの予防	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
1月14日	月	腰リスクへの予防	10:00-13:00
		むくみ予防策	14:00-17:00
		むくみ予防策	18:00-21:00

1月22日	火	テニスの為のストレッチ	10:00-13:00
		ゴルフの為のストレッチ	14:00-17:00
		テニスの為のストレッチ	18:00-21:00
1月23日	水	マラソンの為のストレッチ	10:00-13:00
		腰部ストレッチ習得	14:00-17:00
		ゴルフの為のストレッチ	18:00-21:00
1月24日	木	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
		マラソンの為のストレッチ	18:00-21:00
1月25日	金	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
		腰部ストレッチ習得	18:00-21:00
1月26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27日	日	腰リスクへの予防	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
1月29日	火	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
		腰部関連筋ストレッチ習得	18:00-21:00
1月30日	水	ローテータカフへのアプローチ習得	10:00-13:00
		肩甲骨、首への繋がり	14:00-17:00
		腰部下地作りストレッチ習得	18:00-21:00
1月31日	木	肩周り姿勢へのアプローチ習得	10:00-13:00
		腕部ストレッチ習得	14:00-17:00
		大腿部ストレッチ習得	18:00-21:00