

第4回	安全なストレッチングとは・スタティックストレッチングとは
第5回	～8回ストレッチング実技
第9回	～11回下肢のパートナーストレッチング
第12回	～14回上肢のパートナーストレッチング
第15回	パートナーストレッチングまとめ
第16回	～17回キネシオテーピング理論
第18回	～23回キネシオテーピング実技
第24回	スポーツテーピング理論
第25回	～26回足関節のスポーツテーピング実技
第27回	～28回膝関節のスポーツテーピング実技
第29回	肉離れのスポーツテーピング実技
第30回	日常生活で使えるテーピング実技