



|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校     |                   |
| スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース |                   |
| キャリアアップセミナーA            |                   |
| 第4回                     | 安全なストレッチングとは      |
| 第5回                     | スタティックストレッチングとは   |
| 第6回                     | ストレッチングの指導        |
| 第7回                     | ～第10回下肢のストレッチング指導 |
| 第11回                    | ～第14回上肢のストレッチング指導 |
| 第15回                    | 体幹のストレッチング指導      |