

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E	
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