

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
柔道整復科	
スポーツ 2	
第 4 回	有酸素運動1
第 5 回	有酸素運動2
第 6 回	有酸素運動3
第 7 回	ストレッチング1
第 8 回	振り返り (1)
第 9 回	ストレッチング2
第 1 0 回	ストレッチング3
第 1 1 回	パートナーストレッチング1
第 1 2 回	パートナーストレッチング2
第 1 3 回	トレーニング効果の測定と評価
第 1 4 回	振り返り (2)
第 1 5 回	スポーツ2のまとめ