

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回ストレッジング実技
第9回	～11回下肢のパートナーストレッジング
第12回	～14回上肢のパートナーストレッジング
第15回	パートナーストレッジングまとめ