

第4回	安全なパートナーストレッチングとは
第5回	～第7回下肢のパートナーストレッチング
第8回	～第10回上肢のパートナーストレッチング
第11回	～第13回パートナーストレッチングの応用
第14回	～第15回まとめ
第16回	キネシオテーピングとは
第17回	テープの取り扱い方
第18回	～第19回下腿のテーピング
第20回	～第21回大腿のテーピング
第22回	～第23回腰部のテーピング
第24回	～第25回肩部のテーピング
第26回	～第27回上腕のテーピング