

糖質・脂質・食物繊維についての復習(グループワーク)



3年間のまとめ



修了式



Ⅶ.運動教室の流れ (計2時間)

①メディカルチェック(血圧・体重)身体計測

10~15分



②ストレッチ

15~20分



バランストレーニングを兼ねたストレッチ

動的ストレッチ

