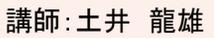


時間	A 機能改善体操系 レクチャー	B 機能改善体操系	C ヨガ系
10:00 ↓ 10:40	【A-1】 現場で役立つ！ 小ネタ栄養学  講師: 綿谷 千鶴	【B-1】 おうち・オフィスでの簡単・ 気軽にできる！ 椅子に座って スッキリエクササイズ  講師: 茂木 伸江	【C-1】 タオル体操でいきいきヨガ  講師: 菅野 博美
11:00 ↓ 11:40	【A-2】 歌って脳と身体の 機能改善  講師: 石井 誠	【B-2】 いろは体操と 機能改善体操  講師: 佐藤 崇子	【C-2】 アラフィフ女性のための 骨盤バランスヨガ  講師: 川瀬 ひとみ
12:00 ↓ 12:40	【A-3】 驚くほど肩が楽に なる機能改善体操  講師: 岩木 博美	【B-3】 ボディラインを つくろう！ シェイプアップ筋トレ  講師: 林部 美代子	【C-3】 椅子に座って いきいきヨガ  講師: 梅村 和代
13:15 ↓ 14:15	【A-基調講演】 「健康寿命は歩行寿命」ー自立と自律のために歩くー  講師: 土井 龍雄		
14:30 ↓ 15:10	【A-4】 アレクサンダーテクニーク ✕ボディキネシス®  講師: 高橋 友見子	【B-4】 QOM(動きの質)を上 げよう！！  講師: 緒方 美保	【C-4】 椅子に座って健康ヨガ  講師: 橘 千鶴
15:30 ↓ 16:10	【A-5】 リズムを使った 機能改善 ～リズムキネシス®～  講師: 尾陰 由美子	【B-5】 ペットボトルを使った 筋トレ体操  講師: 梅本 道代	【C-5】 ～いつでも・どこでも・簡単に～ 「龍村式指ヨガ」で セルフコンディショニング  講師: 井上 明美