

エフテックス・インスティテュート 関東支部  
F E X 4級講習会・検定会

開催日 平成22年9月11日(土)・12日(日)  
会場 日本女子体育大学健康管理センター(東京都世田谷区)  
講師 板倉尚子先生

プログラム

	時 間	内 容
9月11日	9:30	受付
	10:00~12:30	F E X総論
	12:30~13:30	昼休み
	13:30~14:30	頸部・体幹エクササイズ
	14:40~16:10	上肢エクササイズ
	16:20~17:50	ユニット・エクササイズ
9月12日	09:30~11:00	下肢エクササイズ
	11:00~12:00	実技練習(実技検定に向けて)
	12:00~13:00	昼休み
	13:00~13:30	筆記試験
	13:40~14:40	ビデオ試験
	14:50~16:10	実技検定