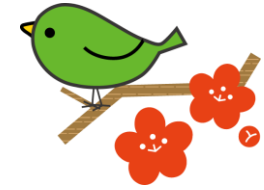




# 水中ウォーキング教室予定表



	1月				2月			
水曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~
金曜日	1/11	1/18	1/25	1/26	2/1	2/8	2/15	2/22
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~
ポイント	大臀筋を意識 クロスウォークで 顔は正面のまま右 足はしっかり左側 へ、左足は右側へ。	大臀筋を意識 クロスウォークで 顔は正面のまま右 足はしっかり左側 へ、左足は右側へ。	大臀筋を意識 クロスウォークで 顔は正面のまま右 足はしっかり左側 へ、左足は右側へ。	大臀筋を意識 クロスウォークで 顔は正面のまま右 足はしっかり左側 へ、左足は右側へ。	股関節を意識 前後、左右、徐々 に大股にして、そ の時に股関節の伸 びを意識しよう！	股関節を意識 前後、左右、徐々 に大股にして、そ の時に股関節の伸 びを意識しよう！	股関節を意識 前後、左右、徐々 に大股にして、そ の時に股関節の伸 びを意識しよう！	股関節を意識 前後、左右、徐々 に大股にして、そ の時に股関節の伸 びを意識しよう！

☆1月4日(金)から営業はしていますが、7日までプール内の工事のため、ジムとスタジオしか使用できなくなりました。前回の予定表には4日(金)から始まるお知らせしましたが、金曜日は11日からの開始になります。どうぞよろしくお願い致します。

☆「使っているところを意識して動かす」ことは、とても重要です。意識することで効果も違って来るからです。1月は特にお尻の筋肉を、2月は股関節を意識して歩いてみましょう。お尻の筋肉は、少しでも柔らかくできれば腰痛の改善にもつながります。股関節は、しっかり動かせることでお尻の筋肉も一緒に動かすことができるので、硬くならない様に気をつけなければいけません。動かしやすい水中の環境を利用していきましょう！