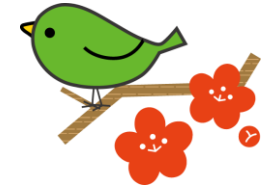




水中ウォーキング教室予定表



	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	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~
今月のポイント	大臀筋を意識する クロスウォークで顔は正面のまま右足は自分の体より しっかり左側へ、左足は右側へ着地させましょう。 おへそから下を意識してしっかりクロスすることで、 お尻の筋肉が気持ちよくストレッチされます♪				股関節を意識する 前後、左右、徐々に歩幅を広げ、その時に股関節の伸びを意識しましょう！ また、股関節周辺の筋肉もしっかり意識して、 脚を広げる時は筋肉をほぐし、閉じるときは引き締める ということを実践していきましょう！			

☆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)から始まるとお知らせしましたが、金曜日は11日からの開始になり、1月の4週目は2/1、2月の4週目は3/1になります。

☆「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、少しでもやわ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！