



水中ウォーキング教室予定表



	3月				4月			
水曜日	3/6	3/13	3/20	3/27	4/3	4/10	4/17	4/24
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:05~	9:05~	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	3/8	3/15	3/22	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~
今月のポイント	<p>ゆっくり大きく動きましょう！</p> <p>ひとつひとつの動作をゆっくり大きく行うことで、しっかりと筋肉を意識して動くことができます。運動には「意識性の法則」という原則があり、筋肉をほぐしたり鍛えたりする時に意識をすることで効果が高まります。また、ゆっくり動くことで呼吸もゆっくり深くなり自律神経が整います。</p>				<p>吐く息を長く、最後まで吐ききるように意識しましょう！</p> <p>自律神経のバランスを適度に調整してくれるセロトニンは、幸福感をもたらす脳内の伝達物質です。セロトニンを増やす方法の一つに「腹筋呼吸」があります。「腹式呼吸」とは違い、しっかりとお腹をへこませ、リズム運動として息を吐ききる呼吸を繰り返すことで効果が表れます。</p>			



★3月27日と4月3日は、子どもの春休み短期教室開催のため、**9時5分からの開始**になります。ご迷惑おかけしますが、どうぞ宜しくお願い致します。

★水は空気の800倍以上密度があると言われています。水中を歩くと浮力によりフラフラしますが（ふらつかない様に歩こうとすることで骨に近い筋肉であるインナーマッスルを鍛えています）、逆に水の粘着力と密度によって身体を支えてくれるので、水中ウォーキングで実施する動きは大きくゆっくりと筋肉の伸びを意識して効果的に行うことができます。水のメリットを生かして「大きく・ゆっくり・しっかり・気持ちよく」動いていきましょう ♡

