



# 水中ウォーキング教室予定表



	5月				6月			
水曜日	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
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	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
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 align="center"><b>「ドロイン」を意識して歩き、お腹スッキリ&amp;姿勢改善を目指そう！</b></p> <p>ドロインとは、お腹をへこませたまま呼吸をすることです。教室以外のいつでもどこでもできますが、なかなか難しいので2ヶ月に渡ってポイントにします。  鍛えられる筋肉は①内腹斜筋（お腹の横・斜めにある外腹斜筋のさらに内側の筋肉）②腹横筋（内腹斜筋のさらに奥で一番内側にある腹帯の様な筋肉）  ③横隔膜筋（胸とお腹の間の呼吸に関わる筋肉）④多裂筋（背骨に沿って腰から首まで伸びている筋肉）⑤骨盤底筋群（お腹の臓器を支える筋肉・靭帯）です。  ぽっこりお腹をスッキリする、姿勢が良くなる、腰痛予防の効果があります。少々キツイですが、しっかり集中してがんばりましょう♪</p>							

★5月1日（水）、3日（金）は教室がお休みです。お間違いのないよう宜しくお願い致します。

★5月1日は特別営業日なので、クラブ会員と併用の方はジムとプールはご利用できます。3・4・5日は完全休館日になります。

★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！

