



水中ウォーキング教室予定表



	7月				8月			
水曜日	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:05~	9:05~	9:05~	9:30~	9:30~
夜	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~
金曜日	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
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 style="text-align: center;">足の指を強くしよう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><足指を鍛える効果></p> <ul style="list-style-type: none"> ●捻挫などのけが防止 ●姿勢の改善 ●膝や腰の痛みの改善 </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>前歩きと後ろ歩きで膝を曲げて伸ばした時、しっかりつま先立ちをしてから足を前後に入れ替えましょう！ 水中は浮力があるので陸上より簡単です♪</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>横歩きで足を開く時も閉じる時も、10本の指がプールの底に全部つくように意識しましょう。つま先やひざが外に向いていてやりづらいですが、内ももが鍛えられます。</p> </div> </div>							

★8月14日(水)、16日(金)は教室がお休みです。お間違いないよう宜しくお願い致します。

★8月13、14、15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。16・17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！