



水中ウォーキング教室予定表



	11月				12月			
水曜日	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
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	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

前後の脚の入れ替わりで、かかとを上げよう！

2ヶ月
の
ポイント

- ♪つま先を上げてかかとで着地します（右図参照）
- ♪脇を前後に入れ替えるとき、つま先で立ちます
- ♪つま先立ちのあと、ゆっくりひざを曲げましょう
- ♪肩が水中に入るように、しっかり曲げましょう



つま先上げてかかと着地 → かかとを上げてつま先立ち

<かかとを上げる効果>

- 足の指が強くなり、バランスが良くなる
- ふくらはぎの筋肉が鍛えられる
- 血液循環が良くなる 他、多数あります

★水中は浮力により、かかとが上げやすい★

★12月25日（水）、12月27日（金）は教室がお休みです。24日～27日は教室はありませんが、成人会員特別営業日でクラブ会員の方は利用できます。

来年（2020年）は1月8日（水）、10日（金）からスタートです！どうぞよろ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！