



水中ウォーキング教室予定表



	7月				8月			
水曜日	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~
2ヶ月 の ポイント	◎「3秒ルール」実施の定着月間です◎							
	<p>「3秒ルール」（一般には通用しない松本命名ルールです）とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○足を閉じる動作時、「3秒以上」かけてお尻をぎゅっと引き締めることです。 ○その際に、つま先は開き、かかとはつけましょう。内ももが引き締まります。 ○ヒザはつかなくても近づくように真ん中へ向かって絞っていきましょう。 ○絞り切ったら内臓を上を持ち上げるイメージで上体を引き上げましょう。 				<p>「3秒ルール」の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ♪大殿筋は大きな筋肉なので代謝が向上します ♪ヒップアップ効果と尿漏れ防止 ♪内ももの筋力向上（つま先を開くことにより） ♪歩行困難を予防します 			

★8月25日（火）に健康講座として今年も水中ウォーキング教室を行いますので振替にご利用ください。開始時間は13時30分になります！！

★今年の夏休み子ども短期教室に伴う時間変更は8月5日（水）9:05の1回です。朝が早くご迷惑おかけしますが、ご協力お願い致します。

★水は空気よりも820倍の密度があり、身体を支えてくれます。この特性を生かして決して急がずにゆっくり歩き（同時に呼吸もゆっくり行う様意識します）、自分の姿勢を正し、筋肉の伸び縮みを実感しましょう。また、着地時に足の指を全部つけるように心がけてみてください。