



水中ウォーキング教室予定表



		5月			6月			
水曜日	休講	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
朝		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~
金曜日	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
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	<p>着地の時、足の指が浮かない様気をつけよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○足の指がきちんと使えていない歩き方をしている人は、慢性痛・自律神経失調症・下半身太り・O脚・身体の歪み等があるとされています。 ○正しい歩行をするには、足の裏のバランスがしっかりとれていることが重要になります。 ○本来の足裏は、踵と指の付け根と足の指の3点を使って全身のバランスをとっています。 ○現代人の多くが足の指を使わずに歩いていると言われています。これをしっかり改善しましょう！ 							<p>正しい重心</p> <p>1 2 3</p> <p>3点歩行</p>

★新型コロナの影響でやむなく休講させていただき、ご協力ありがとうございました！今後も入念な手洗いやアルコール消毒など、お互い気をつけられることをしっかり実行していきましょう。NAPも細心の注意を払って運営していく所存です。どうぞよろしくお願い致します。

★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！！

★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にしましょう)、自分の姿勢と筋肉の伸び縮みを実感しましょう。特に今回は、着地時に足の指を全部つけることをしっかりと意識してみてください。