



水中ウォーキング教室予定表



	9月				10月			
水曜日	9/2	9/9	9/16	9/23	10/7	10/14	10/21	10/28
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	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23
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>◎ゆっくりした呼吸と動作にこだわってみましょう◎</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">自律神経</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 10px;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 5px;">{</div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">交感神経</p> <p>(活動的)</p> <hr style="width: 50%; margin: 5px auto;"/> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">副交感神経</p> <p>(リラックス)</p> </div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●交感神経と副交感神経の良いバランスは6:4 ●加齢と共に副交感神経のレベルが下がる ●副交感神経のレベルが下がると肉体的・精神的な症状が出やすい ●バランスを整えるには「呼吸」がキーポイント ●ゆっくりした深い呼吸が副交感神経を刺激し、リラックスしやすくなる ●呼吸は「吸う」より「吐く」方を長くすると副交感神経のレベルが上がる ●結果、血管が開き末梢血管の血液量が増え筋肉がリラックスできる </div> </div>							

★9月30日(水)は年間調整で特別営業日になり、通常の教室はありませんので、水中ウォーキングもお休みです。但し、夜の教室は松本が7月29日(水)にお休みをいただいた為、実施いたします。振替が残っていらっしゃる方は、どうぞその日の教室をご利用ください。

★10月30日(金)も年間調整で休館日となります。ここでスタジオや廊下の工事を行う予定です。どうぞ宜しくお願い致します。

★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。