



水中ウォーキング教室予定表



	11月				12月			
水曜日	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
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	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

◎ヒザと太ももの裏をしっかりと伸ばすように意識しましょう！◎

2ヶ月
の
ポイント

- ♥ヒザが曲がっていると猫背になります
- ♥ヒザには多くの靭帯が集まっています
- ♥ヒザの裏を伸ばすと血流が改善して血圧が下がります
- ♥ヒザに直結する筋肉は、股関節に関係していることが多いです
- ♥前屈する時、ヒザ裏が痛い人は太ももの裏が硬い人が多いです

★ポイントになる動き★

- ◇足を閉じる動き
(横歩き・スケートウォークの時、お尻も締めて1回ずつ丁寧に！)
- ◇つま先タッチ
(タッチはつま先でなくても良いです。ヒザが伸びる位置でOK♪)
- ◇バッククロスウォーク
(ヒザ裏をまっすぐのばしたまま歩幅を小さくして歩きましょう！)

★10月30日(金)は教室がお休み(NAP館内工事にて完全休館)ですので、お間違いないようお願い致します。

★12月28日(月)~1月4日(月)まで休館日です。

★水中ウォーキング教室は、1月6日(水)から開始です。2021年もどうぞ宜しくお願い致します。

★お休みの間や普段の生活も、2ヶ月のポイントを時々思い出して、良い姿勢を意識する習慣をつけましょう。

