



水中ウォーキング教室予定表



| | 1月 | | | | 2月 | | | |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 水曜日 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 |
| 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 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 |
| 昼 | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ | 13:40~ |

丹田を意識してみましょう！姿勢も良くない寒さ感覚の改善もできます！

2ヶ月の
ポイント

- お腹の丹田は実は下丹田（お臍から指3・4本下）であり、上（眉間）・中（胸）もあります。
- 上丹田は眉間にしわを寄せないように意識します（直観力や洞察力を養うことができます）
- 中丹田は胸の間を開くように意識します（元気が出てコミュニケーション能力が増します）
- ★下丹田は、丹田の中でも一番気が集まる部分で、自律神経を整えることにも役立ちます★
- 思い切りお腹を引っ込め続けてみましょう（眠っている腹筋や深部の筋肉を呼び覚まします）
- 尾骨を内側に入れるようにして持ち上げましょう（骨盤底筋群や肛門付近の筋肉を活性化します）



★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年も楽しく元気にゆったりと歩きましょう。

★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。

今年も感謝です♥ 2021年もどうぞ宜しくお願い致します♪

