



水中ウォーキング教室予定表



	3月				4月			
水曜日	3/3	3/10	3/17	3/24	4/7	4/14	4/21	4/28
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	3/5	3/12	3/19	3/26	4/2	4/9	4/16	4/23
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

◎真上に腕を伸ばす時、二の腕を耳につけましょう◎

- ♥大胸筋や広背筋などの大きな筋肉が縮むのを防ぎ、猫背の改善になります。
- ♥猫背を矯正できると、肩こりや首こりの解消にもつながります。
- ♥四十肩の予防になります。
- ♥肩こりは、さまざまな要因で僧帽筋が硬くなることに起因しますが、この僧帽筋を硬くなる原因の一つが広背筋です。まっすぐに腕を上げることで、広背筋を伸ばすことができます。

★年間調整と施設メンテナンスにて、3月30日(火)・31日(水)と4月29日(木)・30日(金)は休館日です。よって、水中ウォーキング教室は、**3月31日(水)と4月30日(金)がお休みです。**お間違いのないようお願い致します。

★3・4月のポイントに関し、ご自宅で時々「耳ピタポーズ」(寝たままでOK)をやってみてくださいね。
★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。



耳ピタポーズ