



水中ウォーキング教室予定表



	5月				6月			
水曜日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
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	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
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

◎お腹をへこませて歩く◎

- ①上半身（腰、背中、首）は引き上げます。
 - ②肩は下げ、肩甲骨はしっかり引き寄せます。
 - ③腰を反らないように注意します。
 - ④息を吐きながらおへそが背骨に近づくイメージです。
 - ⑤肩甲骨は開きますが、肋骨は締めるイメージです。
- ※④⑤は難しいです。①②③はできるようにがんばりましょう！

こんな効果があります！

- ◎腹横筋、多裂筋という2つのインナーマッスルが鍛えられるので、腰痛予防・改善につながります。
- ◎深い呼吸ができるようになり、基礎代謝が上がり、太りにくい体作りができます。

★年間調整と施設メンテナンスにて、5月1日（土）～5日（水）は休館日になります。

よって、水中ウォーキング教室は、**5月5日（水）がお休み**です。お間違いのないようお願い致します。

★5・6月のポイントに関し、時々、陸上でも5～10回を目安にお腹を引っ込めたままの呼吸を試みましょう。

★教室以外での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。