



水中ウォーキング教室予定表



	7月				8月			
水曜日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25
朝	9:30~	9:30~	9:05~	9:05~	9:05~	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	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
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	ローリングを意識する ◎背骨から骨盤に力が伝わり、効率よく動くことができます ◎腹斜筋（脇腹）や背中中の筋肉をしっかり動かすことができるので、シェイプアップ効果が期待できます ◎上半身から下半身へ効率よく力が伝わることで、お腹や背中中の筋肉をしっかり動かすことで、足の負担が軽くなります				♪前歩きや後ろ歩きで、顔をまっすぐにしたまま、前に出した腕の肩があごの下に来るように意識します ♪水かけの時も肩甲骨を寄せたまま、左右の肩が同じ高さで前に出した腕の肩があごの下付近にくることを意識します ♪ストレッチの前後も意識します			

★8月31日（火）に健康講座として今年も水中ウォーキング教室を行いますので振替にご利用ください。

開始時間は13時30分になります！！

★夏休み子ども短期教室のため、朝の教室の時間変更があります。今年は3回あり、朝が早くご迷惑おかけしますが、ご協力お願い致します。

★8月12（木）～17（火）まで教室がお休みですので、8月13日（金）は水中ウォーキング教室もお休みです。17日（火）は特別営業日のため、クラブ会員と並行の方は、ジムやプールでのトレーニングはご利用いただけます。