



水中ウォーキング教室予定表



	1月				2月			
水曜日	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22
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	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24
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

ローリングを意識して歩こう!
 脇腹の筋肉や肩関節をしっかり使うことができ、運動量も増え、代謝が上がります。

日常の姿勢にも気をつけよう!

- 横から見た時に、耳たぶ、肩峰（肩先）、太ももの付け根、ひざ、くるぶしの5ポイントが一直線になる状態が良いと言われます。
- 椅子に座った姿勢も気をつけましょう。椅子には深く腰掛けて、骨盤を立てて座りましょう。

★12/25（日）、27（火）、28日（水）は、成人特別営業ですが、教室はお休みです。

★2023年は1月4日（水）より開始です。来年もどうぞよろしくお願い致します♥♥♥

今年も感謝♥ありがとうございました！ 2023年もどうぞ宜しくお願い致します♪