



# 水中ウォーキング教室予定表



	3月				4月			
水曜日	3/8	3/15	3/22	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26
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	3/10	3/17	3/24	3/31	4/7	4/14	4/21	4/28
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

## 足の指の力をつけよう！

足の指が使えるようになれば、身体を支える土台がしなやかになり、強くもなるので、身体に起こる歪みが最小限になります。

- 水中ウォーキング教室では、着地する時、足の指が浮かずにプールの底に密着するように意識しましょう！
- 前後に歩く際の前後の足の入れ替えの膝を伸ばした時、しっかりかかとを上げて爪先立ちまでもっていきましょう！



## ご自宅でやってみてください♪



2/27~3/6 フロント前工事の為、休館日となります。

ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。