



水中ウォーキング教室予定表



	5月				6月			
水曜日	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
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	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
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

上半身のローリングを意識しよう！

メリットは？

お腹周りも背中側の筋肉もよく伸びて、骨盤周りの筋肉の動きも良くなります。また、猫背で凝り固まった筋肉をほぐし、姿勢を改善しやすくなります。

★歩く際の注意ポイント★

- ◎猫背にならず、頭を背骨の真上に置くようにしましょう
- ◎肘から腕を大きく斜め後ろに引きましょう
- ◎肩甲骨をしっかり動かし、背中筋肉を使うようにしましょう
- ◎下腹（丹田）に軽く力を入れましょう
- ◎腕を前に伸ばした時、肩が視界に入るくらい上半身をひねりましょう

- ❏ 5月3日（水）・4日（木）・5日（金）は、休館日で水中ウォーキング教室はお休みですが、3日（水）は1月4週目の振替をします。
- ❏ 5月3日（水）の振替教室は13:30から開始します。1月4週分以外でも振替を消化されていない方は、どうぞご参加ください。
- ❏ 水中はお水が支えてくれてゆっくり歩けるので、注意点をしっかり意識してみてくださいね。