



水中ウォーキング教室予定表



	7月				8月			
水曜日	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25
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	★肋骨下部が浮き出るイメージで、息を最後まで吐き切しましょう！★							
	<息を吐き切ることで得られるメリット> <ul style="list-style-type: none">●横隔膜を大きく動かし、深い呼吸が出来るようになる●横隔膜の周囲に自律神経の束が集まっており、刺激されることで自律神経が整う●肺に入ってくる酸素量を増やして血中の酸素量を増やす●副交感神経を刺激し、幸せホルモンのセロトニンが出てリラックス効果がある				<教室では> <ul style="list-style-type: none">●歩きながら、意識してゆっくり呼吸をする●息を吐くときに、吐き切ったと思ったところからもう一息がんばって吐いてみる●肋骨の下が浮き出るイメージで、しっかり吐き切る			



8月16日(水)は、特別営業日で教室はありませんのでお休みになります。お間違いのないようにお願いします。



8月11日(金)は、祭日ですが教室があります。お休みではありませんので、是非お越しください。



7月26日、8月2日、8月9日は夏休み短期教室の為、朝の教室が3、4、5コースになります。宜しくお願いします。