

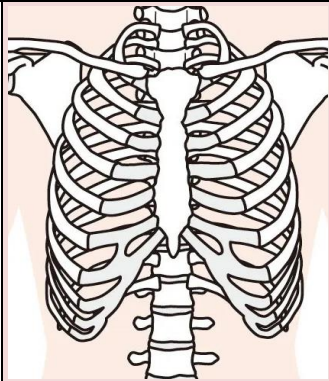


水中ウォーキング教室予定表



	9月				10月			
水曜日	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25
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	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20
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



★肋骨を意識して呼吸！吸う時に膨らませ吐くときに締めよう！★

肋骨は呼吸と関わる横隔膜などのインナーマッスルをはじめ、姿勢やスタイルを美しく保つための多くの筋肉（背筋、肩・肩甲骨まわりの筋肉・腹筋など）とも繋がっています。肋骨を締めることでインナーマッスルが鍛えられるため、体幹強化、姿勢改善にも効果的です。肋骨を動かすことでお腹の筋肉も引き込まれるため、お腹を引き締めてくびれを作る、ボディメイク効果も期待できると言われていますので、がんばって意識して動かしていきましょう！

🌸 10月27日（金）は、休館日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。

🌸 10月は27日（金）～30日（月）まで、完全休館日になります。宜しくお願い致します。

🌸 教室で実施する呼吸法を是非お家でもお試しください。リラックスでき体力も向上できると思いますよ。