



水中ウォーキング教室予定表



	1月				2月			
水曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
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	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23
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	前後の脚の入れ替えで、かかとを上げよう!		<かかとを上げる効果>	
	<ul style="list-style-type: none"> ♪つま先を上げてかかとで着地します (右図参照) ♪脇を前後に入れ替えるとき、つま先で立ちます ♪つま先立ちのあと、ゆっくりひざを曲げましょう ♪肩が水中に入るように、しっかり曲げましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ●足の指が強くなり、バランスが良くなる ●ふくらはぎの筋肉が鍛えられる ●血液循環が良くなる 他、多数あります 	
		つま先を上げてかかとから着地	かかとを上げてつま先立ちします	★水中は浮力により、かかとが上げやすい★

★12/26 (火)、27 (水)、28 (木) は、成人特別営業ですが、教室はお休みです。

★2024年は1月5日(金)より開始です。来年もどうぞよろしくお願い致します ♡・♡・♡

★2/23 (金) は祭日ですが、教室はありますので、忘れずにご来館ください。

★来年1月より、毎月の体組成 (体脂肪・筋肉量・内臓脂肪他) 測定を実施したいと思います。同時に、毎回の教室前後の血圧と体重測定も全員の方をお願いしたいです。病院にかかれる時のデータにもご利用可能ですので、どうぞ宜しくお願い致します。