



# 水中ウォーキング教室予定表



|     | 7月     |        |        |        | 8月     |        |        |        |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 水曜日 | 7/3    | 7/10   | 7/17   | 7/24   | 7/31   | 8/7    | 8/21   | 8/28   |
| 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 | 7/5    | 7/12   | 7/19   | 7/26   | 8/2    | 8/9    | 8/23   | 8/30   |
| 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

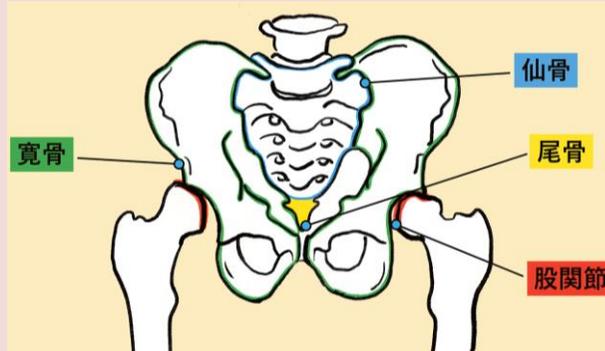
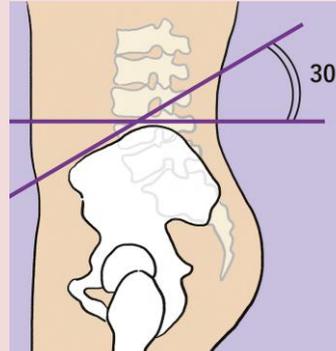
### 骨盤を意識して動かそう！

<骨盤を立てるメリット>

- ポッコリお腹の解消
- 肩こり腰痛の改善
- 冷えやむくみの改善
- 内臓や自律神経に良い

<骨盤を動かすメリット>

- 脚が動きやすくなる
- 段差歩行がしやすくなる
- 下半身の負担が減り、重心移動しやすい安定した歩行ができる

 **8月14日(水)**は、特別営業日で教室は**お休み**です！**8月16日(金)**、17日(土)、18日(日)は**完全休館日**です！  
 **8月30日(金)**は、5週目ですが教室はあります。**お休みではありません**ので、是非お越しください。  
 7月24日、7月31日、8月7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。