
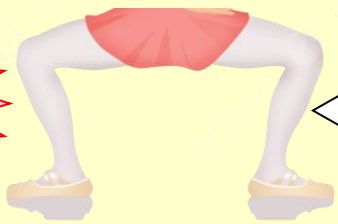


水中ウォーキング教室予定表




	3月					4月			
水曜日	3/6	3/13	3/20	3/27	特別振替 教室です 	4/3	4/10	4/17	4/24
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	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	12:00~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

**横歩きの時、
しっかり意識を
しましょう!**



- お腹もお尻も出ないようにまっすぐ下りる
- できるだけ膝がお尻側に曲がるようにする



- 足を閉じたら3秒以上ギュッと絞る
- できるだけ両脚の接地面が多くなるように寄せる
- 足の指が浮かないように!

★3/29（金）に2/16（金）休講分の振替教室を実施します。本来はNAP休館日で選手コースの子どもたちの練習の合間の時間を使いますので、12:00~12:55をプール使用時間と致します。全面コースロープを外して歩きますよ♪
振替が残っていらっしゃる方は、この機会をぜひお見逃しなく!!!

★3月より少しずつ、体組成（体脂肪・筋肉量・内臓脂肪他）測定を実施していきたいと思います。声かけをしていきますのでよろしくお願ひ致します。

尚、毎回の教室前後の血圧と体重測定もできればよろしくお願ひ致します。