





水中ウォーキング教室予定表



	5月				6月			
水曜日	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
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	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
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	<p>無理のない範囲で、できるだけ肘を伸ばしてみよう！</p> <p><肘を伸ばす効果></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆肩甲骨周りや背中の筋肉をほぐすことができ、筋肉がやわらかくなれば、血行が良くなり肩こり解消効果につながる。 ◆胸や脇腹、腰の筋肉も伸びて姿勢が良くなる。 ◆「大胸筋」(胸)、「広背筋」(背中)の筋肉が伸びて猫背や首凝りの解消につながる。 <p>*【耳ピタポーズ】を目指しましょう!</p>		 <p>↑ 前歩き・後ろ歩きの時の腕は180°を目指して!</p> <p>← かかとタッチの時はできるだけ耳に近づけて!</p>
----------	---	--	--

🌸 5月1日(水)は、成人特別営業日の為、教室はお休みになります。お間違いのないよう宜しくお願い致します。

🌸 5月3日(金)・4日(土)・5日(日)は、完全休館日です。宜しくお願い致します。

🌸 今後、簡単な体力測定など実施してみたいと思います。また別途お知らせ致します。