



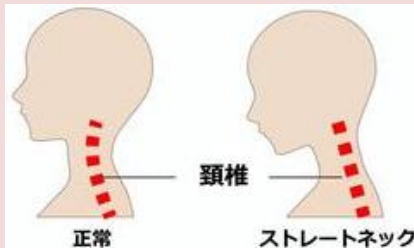
水中ウォーキング教室予定表



	9月				10月			
水曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23
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	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25
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

常に『**姿勢の4ポイント**』
を意識しよう!



1. 首を伸ばして肩を下げる（耳たぶと肩の距離をできるだけ長くします）
2. 後ろ頭で壁を押す（後ろに壁があると仮定し、見えない壁を押せば顎も引けます）
3. 肩甲骨を引き寄せ（胸が開いて猫背が解消し、呼吸もしやすくなります）
4. おへそを背骨側に近づける（腰の反りを防ぎ、お腹を凹ませることができます）

◎日常生活ではどうしても頭が身体の前に出てしまいがちです。頸椎の自然な湾曲が保てなくなりストレートネックになると肩こりや頭痛など不快症状が出ますので、普段から1と2を意識して、同時に3と4も行いましょう！

- 🌸 **10月30日（水）**は、教室が**お休み**になります。お間違いのないようお願いします。
- 🌸 10月13日（日）NAP 秋まつりにおいて、13:30より水中ウォーキングのデモンストレーションを実施することになりました。振替がある方もない方も、是非ご参加ください。体験の方をお誘いいただくと、尚、嬉しいです！（無料です）
- 🌸 10月に簡単な体力測定を実施予定です。詳しくはまたお知らせしますので、よろしくお願ひします。