



水中ウォーキング教室予定表



	11月				12月			
水曜日	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
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	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
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>ビート板ニアップウォークの時、膝を上げる時に息を吐き、お水に入る時に息を吸いましょう！</p> <p>♥ 通常（水に入る時吐く）の動きと呼吸が逆になります</p> <p>♥ 横隔膜が上がった状態でしっかり息を吐き、下がった状態で吸うことにより、更に深い呼吸訓練が可能です</p>				<p>クールダウンでふくらはぎストレッチをしながら上半身を動かす時、手の甲を前に押しましょう！</p> <p>♥ 少し動きが難しいですが、肩関節を回す動きが増えることで、肩甲骨がより動くようになるので、肩こり予防や改善に効果が期待できます</p>			

- 🌸 **10月30日（水）**は、通常教室は**お休み**ですが、**13:40から8/30（金）**に台風で休講した**振替教室**をします。水曜朝や水曜夜の教室の方も、振替が残っていられれば、是非ご利用ください。その際、ご自分で振替登録が可能な方は宜しく願います。申し出ただければ、こちらでも登録致します。
- 🌸 10月に予定した体力測定（握力・長座体前屈・開眼片足立ち）を11~12月にかけて実施予定です。詳しくは別紙をご参照ください。
- 🌸 来年は、水曜日が1/8、金曜日が1/10の始まりになります。宜しく願致します。