



# 水中ウォーキング教室予定表



	1月				2月			
水曜日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
金曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27
昼	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~

2ヶ月の  
ポイント

動きの中での『膝（ヒザ）を伸ばし』を意識しましょう！

太ももに力を入れながら膝を伸ばしてくださいね😊

<前・後ろ歩き> ●足を前（後ろ）に出す時

●左右の足の入れ替えの時

<横歩き>

●広げた足を閉じ始める時から両足を  
そろえて息を吐ききるまで

膝を完全に伸ばすことで、大腿四頭筋、特に内側広筋を強化します。  
内側広筋は膝のお皿の安定性を高め、膝痛の軽減につながります。

<効果>

◎内側広筋の強化：この筋肉の強化が膝のお皿を正しい位置に戻す！

◎膝関節の機能改善：膝を伸ばす能力向上で日常生活がスムーズに！

◎痛みの軽減：内側広筋の強化で周囲の筋肉の負担が少なくなる！

- 🌸 2026年は水曜日が1月7日より、金曜日は9日より開始です。本年もどうぞよろしくお願ひ致します💛💚💜💖
- 🌸 昨年も実施しました体組成（体脂肪・筋肉量・内臓脂肪他）測定を随時、実施したいと思ひます。よろしくお願ひ致します。
- 🌸 引き続き、お月謝の銀行引き落としは大歓迎ですので、いつでもお申し出ください。
- 🌸 クールダウンで実施していた足指を力強くグーッと握る動作は、その後パーで開くことも含めて日常の隙間に座られた際、「ながら動作」でもよいので、是非やってみてくださいね。