



# 水中ウォーキング教室予定表

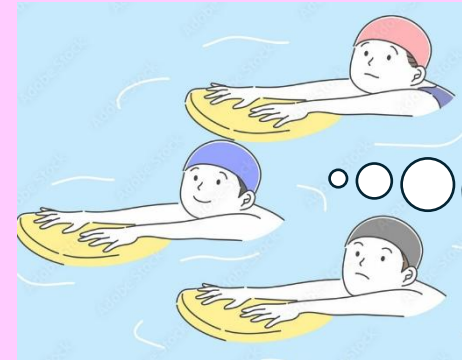


	3月				4月			
水曜日	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	4/8	4/15	4/22
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
金曜日	3/6	3/13	3/20	3/27	4/3	4/10	4/17	4/24
昼	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~

2ヶ月の  
ポイント

## ビート板ニーアップバックウォークで腰まで伸ばそう！

- ひざをビート板にタッチする時は腕を曲げてビート板を手前に引き寄せますが、ひざタッチした足を伸ばして床につけた時は、手を伸ばしてビート板を遠くに引き離すようにします。後ろ歩きの際に、腰がよく伸びますよ♪
- できればビート板は持たずに軽く手を置くだけに行ってみましょう！



足を床についたら  
肘を伸ばして、できるだけビート板を前に押しします！

●体組成（体脂肪・筋肉量・内臓脂肪他）測定がまだの方、引き続き実施中ですのでお申し出ください。

●流水直当て前のエクササイズでわからない時は、遠慮なく聞いてくださいね♪

●3月20日（金）は、祭日ですが教室はありますので、お休みされないようお願い致します。

●4月29日（水）は年間調整の為、水中ウォーキング教室はお休みです！※次回の予定表で再度ご連絡致します。