



水中ウォーキング教室予定表



	9月				10月			
水曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29
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	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

♥水中の効果を感じながら歩こう♥

2ヶ月の
ポイント

<浮力>

- 筋肉バランスが整う
- 筋肉がリラックスする
- 関節や筋肉を傷めずに運動できる

<水圧>

- むくみや冷え症が改善
- 心肺機能が高まる
- ウエスト部分で3~4cm細くなる

<水温>

- 風邪をひきにくくなる
- 新陳代謝↑若返り↑
- 体温維持で多くのエネルギーを使うのでシェイプアップ効果に期待!

<抵抗>

- 速い動きで脂肪燃焼
- 水の抵抗はスピードの2乗倍に比例する
- 自分で自由に負荷を調整し、筋力強化できる

★10/10(金)と10/15(水)は、教室がお休みです。お間違いのないようお願い致します。

★歩くときは、姿勢に気をつけて歩きましょう。できれば日常でも一日一回、姿勢を見直しましょう!

※NAP全体の秋まつりが10月19日(日)、クリスマス会が11月30日(日)予定です。ご都合をつけて、是非参加ください!