



水中ウォーキング教室予定表



	1月				2月			
水曜日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26
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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

★背中の筋肉をしっかり使うことを意識する★

- ◇ジョギングの動きの時に、肘がわき腹から前に出ないように腕振りをしてみましょう！
- ◇下図の赤い部分を特に動かすようなイメージで歩いてみてください😊

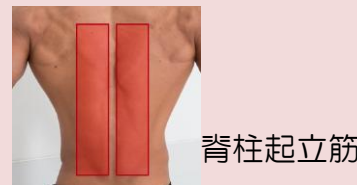
2ヶ月の
ポイント



僧帽筋



広背筋
大円筋



脊柱起立筋

3つのメリット

- 1) 姿勢改善
- 2) 肩こりや腰痛の予防
- 3) 基礎代謝の向上

★2025年は1月8日(水)より、金曜日は10日開始です。来年もどうぞよろしくお願い致します ♡・♡・♡

★来年1月は、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います。

★お月謝の銀行引き落としは大歓迎です。ご希望の方は声をかけてくださいね。