



# 水中ウォーキング教室予定表



|     | 11月    |        |        |        | 12月    |        |        |        |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 水曜日 | 11/5   | 11/12  | 11/19  | 11/26  | 12/3   | 12/10  | 12/17  | 12/24  |
| 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 | 11/7   | 11/14  | 11/21  | 11/28  | 12/5   | 12/12  | 12/19  | 12/26  |
| 昼   | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ | 13:30~ |

## 足の指の着地を意識しよう!

2ヶ月の  
ポイント

- 1) 前歩きで足を前に出す時は、足指全部を上げるようにしっかり反らせて踵から着地し、できるだけゆっくり下ろしましょう。
- 2) 前後の足が入れ替わる時、踵を上げて爪先で着地し伸び上がりましょう。
- 3) 両足で着地する時は、10本の指がどれも浮かない様に、1回ごとにしっかりと意識してください。



- メリット①姿勢改善
- メリット②冷え・むくみの改善
- メリット③運動パフォーマンスの向上
- メリット④ケガの防止
- メリット⑤扁平足などの足部の変形の改善

◎金曜日のお昼の教室は 13:30 からに変更です！特に振替の方は、お間違いのないようお願い致します。

◎11月30日(日)、13時よりニューメディアプラザにて【一足早いクリスマスダンスライブ】を開催します。

当日までシークレットの催し物も!? 是非、チケット(880円)をご購入され、ご観覧&ご参加(クイズに答えて商品ゲット)ください。