

じゅわじゅわ通信

12月

暑い日がいつまでも続き、また、台風による被害が多かった平成25年も最後の月になりました。「暑い暑い」と言って過ぎた一年でした。来年は四季が感じられる年になりますように！



年末年始の営業のご案内

12月29日 (日)	通常営業
12月30日 (月)	休館日
12月31日 (火)	
1月 1日 (水)	
1月 2日 (木)	通常営業

※1月の休館日は、1月6日 (月) となります。



平成25年もたくさんのお客様にご利用いただき、ありがとうございました。月間通し券利用者も月を追う毎に増え、皆様の元気なお姿を見ると嬉しく思われます。7年後には東京オリンピックも控えています。元気に開会式が見られますように来年も頑張りましょう！

平成26年もどうぞ宜しくお願いします。

温浴施設 じゅわじゅわスタッフ一同



ご一緒しませんか

温浴施設じゅわじゅわはスタッフを募集しています！！

一緒に働いてみませんか?? 詳しくは

TEL : 0565-36-3000

<http://www.toyota-hotkan.jp>



水中ウォーキング

＜水中ウォーキング：基本の歩き方＞

★頭

頭はまっすぐ、動かしません。視線は 10m ほど先に。

★姿勢

背筋を伸ばすことを意識して、猫背にならないように注意しましょう。
へそを押し出すような感じで、腰から前に出るように意識して歩きましょう。
腰を軽くねじるイメージです。

★歩幅

歩幅は意識して大きめで歩きましょう。

太もも、股関節、足の裏側が軽くストレッチされるように意識して歩いてみましょう。

★足の出し方

かかとから着地し、足の裏をしっかりとプールの底につけるようにして歩きましょう。

★呼吸

無理せず、呼吸に余裕をもって歩きましょう。

鼻歌を歌いながら歩ける程度が目安です。

＜水中ウォーキングのバリエーション＞

★足のすねで水を蹴り上げる

ももをあげて、足のすねで水を蹴り上げながら歩いてみましょう。

ももの筋肉が鍛えられ、ヒップアップ効果が期待できます。

★ひざとひじをタッチ

ももを高くあげてウォーキングを行い、ひざの反対側のひじをタッチしながら歩いてみましょう。

ウエストを意識しながら行くと、ツイスト効果があり、お腹まわりが気になる人には効果抜群です。

★後ろ向き歩き

前を向いて歩くことに慣れたら、今度は後ろ向きに歩いてみましょう。

背中筋肉で水を押すことで、背筋が鍛えられます。

足の運びはつま先から着地し、足裏全体でプールの底を押すのがポイントです。

★後ろ向き歩行に慣れたら…

後ろ向きに歩くことに慣れたら、ひじを曲げ、後ろに引くように腕を振りながら歩いてみましょう。

二の腕がすっきりします。

また、肩甲骨を寄せるように腕を振ることで、肩こりの改善にもなります。

