



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.189号

平成29年6月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

## 6月



今年の5月で豊田ほっとかんは20周年を迎えました。じゅわじゅわも20周年を迎えました。生まれた子が成人になったわけです。じゅわじゅわ通信も189号になり、あつという間の20年でした。これからもよろしくをお願いします。



### 健康講座の日程

※日程は都合により変更になる場合があります。

講座	日付	時間
第1回	5月25日(木)	13:00~14:30
第2回	6月30日(金)	13:00~14:30
第3回	7月11日(火)	13:00~14:30
第4回	8月17日(木)	13:00~14:30
第5回	9月8日(金)	13:00~14:30
第6回	10月10日(火)	13:00~14:30
第7回	11月9日(木)	13:00~14:30
第8回	12月8日(金)	13:00~14:30
第9回	1月16日(火)	13:00~14:30
第10回	2月15日(木)	13:00~14:30
第11回	3月16日(金)	13:00~14:30

\*タイムスケジュール  
 13:00~13:30  
 オリエンテーション  
 (トレーニング室)  
 13:30~  
 移動、着替え  
 13:30~14:30  
 準備運動  
 (プールサイド)  
 トレーニング(水中)  
 整理体操(水中)

## おすそめ

### 新商品の紹介

#### アクアグローブ・ハード



カラー:イエロー、ピンク、サックス、ブラック、ブルー  
 サイズ:フリー(男女兼用)

¥3200

#### アクアグローブ・ソフト



カラー:イエロー、ピンク、ブラック、ブルー

サイズ:フリー(男女兼用)

¥1500

#### スポンジタオル



カラー:イエロー・ピンク・オレンジ・サックス・グリーン・ラベンダー

¥1100

\*使いやすいハンディーサイズ  
 \*特殊なスポンジが水分を素早く吸収  
 \*何度でも繰り返し使用可能

水の抵抗を利用して効果的なエクササイズを!

フリーマーケット開催日

6/28(水)

## ダイエットに効く歩き方

### ★基本のフォームでラクやせ！

① 背筋を伸ばしたまま上体を少し前傾させ、まずは普通に歩きましょう。目線はまっすぐ前方に向け、腕をしっかりと振り、かかとから着地することを意識してください。慣れてきたら歩幅を広げていきます。

② 歩幅を可能な限り広げて歩きましょう。左腕をまっすぐ前に出しながら右足を大きく踏み入れて、肩のあたりまで水に浸かるよう腰をしっかりと落とします。股関節をしっかりと開き、後ろ脚の筋肉が伸びていることを意識してください。この時、視線や上体がぶれないよう気をつけましょう。



③ 同様の要領で左足を大きく前に出します。ゆっくりと大きく呼吸しながら続けていきましょう。

### ★更に脚痩せ！キックウォーク



基本の歩き方に1手順を加えるだけで、美脚メイキング効果がぐっと上がります。足を前に出す時、スネで水をゆっくりと蹴り上げてみて。着地する時は基本

のフォーム同様にかかとから底につけ、腰を深く落としましょう。

### ★くびれGET！ツイストウォーク



ももをしっかり引き上げて、身体をひねりながら歩きます。右足を上げる時は右膝に左ひじをタッチさせるように、肩とモモも大きく動かします。



左足を上げる時は左膝を右ひじにタッチさせるように反対方向に身体をひねって、左右交互に身体をツイストさせながら歩いていきましょう。

### ★水中ウォーキングでバストアップも可能！



① 足を出す際、両腕を大きく真横に開きます。肘は軽く曲がってOKです。  
② かかとから着地しながら、開いた腕をゆっくりと身体の正面で閉じていきます。胸の筋肉をググッと寄せるよう意識しましょう。