

1日20分!

見ながら学べる! 日替わり アクアウォーキングガイド

1～4を2往復ずつ実施することをお勧めします。※ウォーキング中は周囲に気を配り、十分注意しながら行って下さい。

1

足腰強化のウォーキング

【フロントキックウォーク】

下半身

水を上に
蹴るようにして進む



ゆっくり前に
進みましょう!

上半身

水を掻く



2

内ももを引き締めるウォーキング

【カニばさみウォーク】



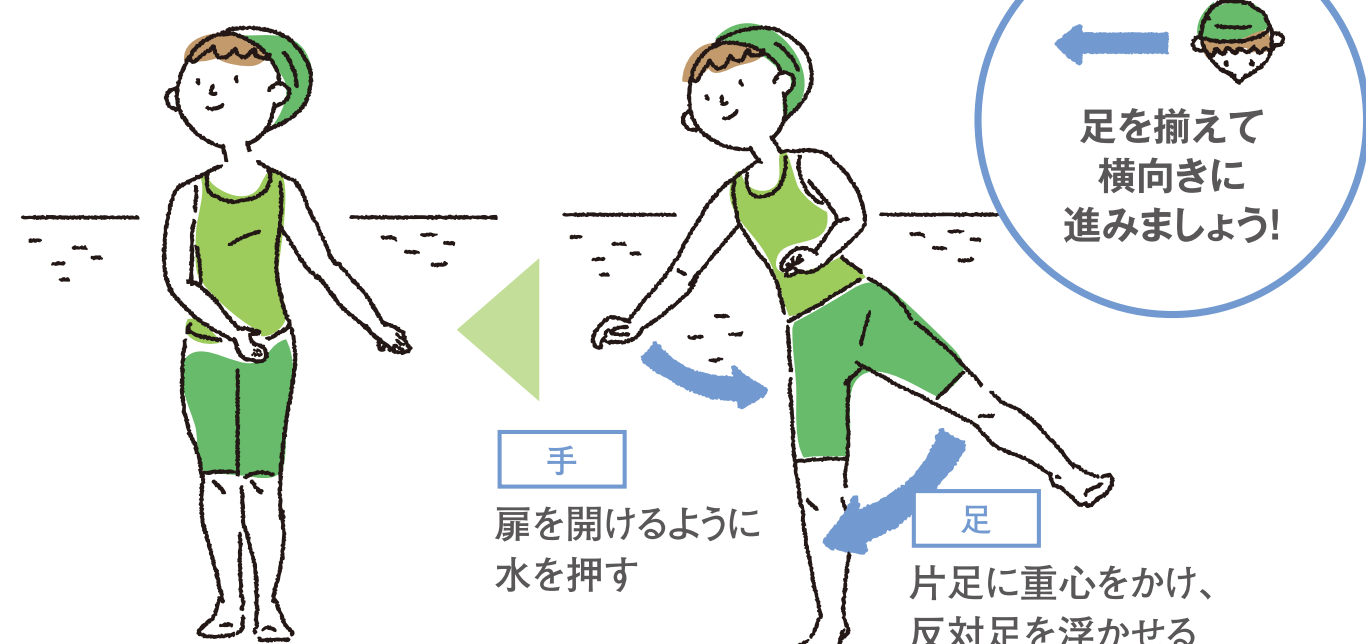
足を揃えて
横向きに
進みましょう!

手

扉を開けるように
水を押す

足

片足に重心をかけ、
反対足を浮かせる



3

柔軟性アップのウォーキング

【腰伸ばしウォーク】

上半身

膝下で両手タッチ



左右交互に行い、
後ろに
進みましょう!

下半身

膝を大きく引き上げる



4

ウエストを引き締めるウォーキング

【大股ツイストウォーク】



前に向かって
ジグザグに
進みましょう!

下半身

大きく
踏み込む

上半身

両手で
水を掻く

