

1日20分!

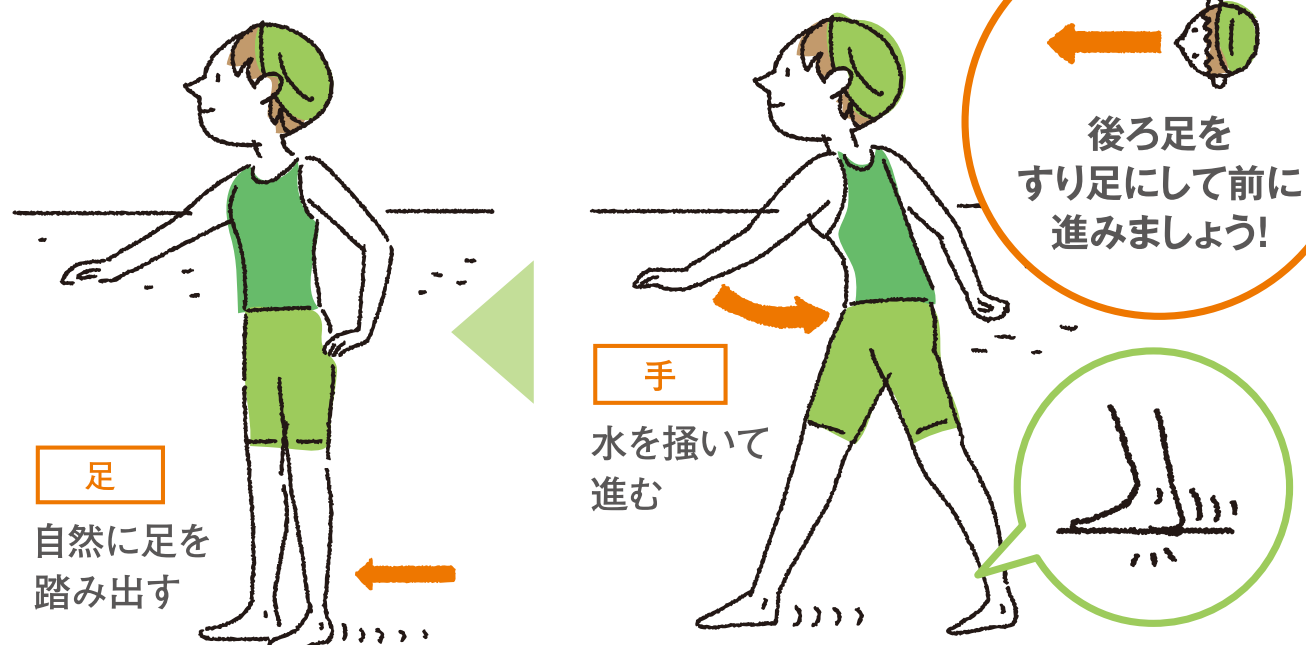
見ながら学べる! 日替わり アクアウォーキングガイド

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

バランス力アップのウォーキング

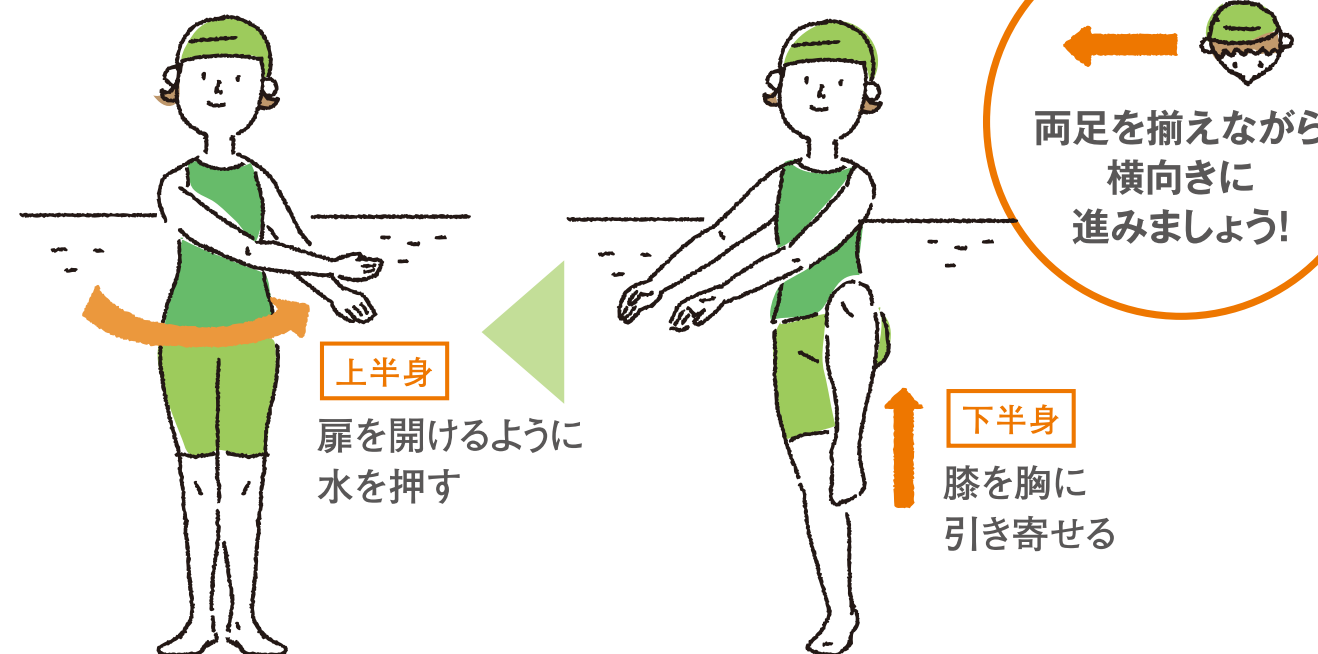
【すり足ウォーク】



2

コアを鍛えるウォーキング

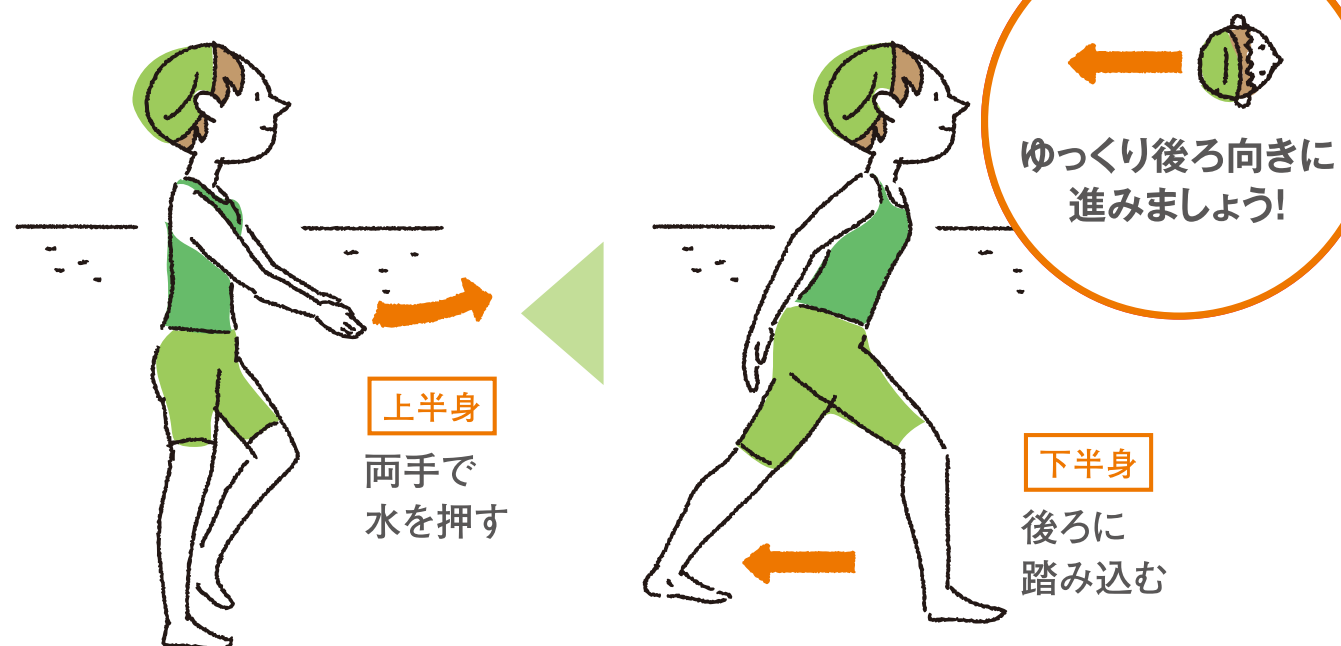
【サイドニーアップウォーク】



3

後ろ歩きの基本ウォーキング

【バックナチュラルウォーク】



4

上半身筋力アップのウォーキング

【アームウォーク】

