

1日20分!

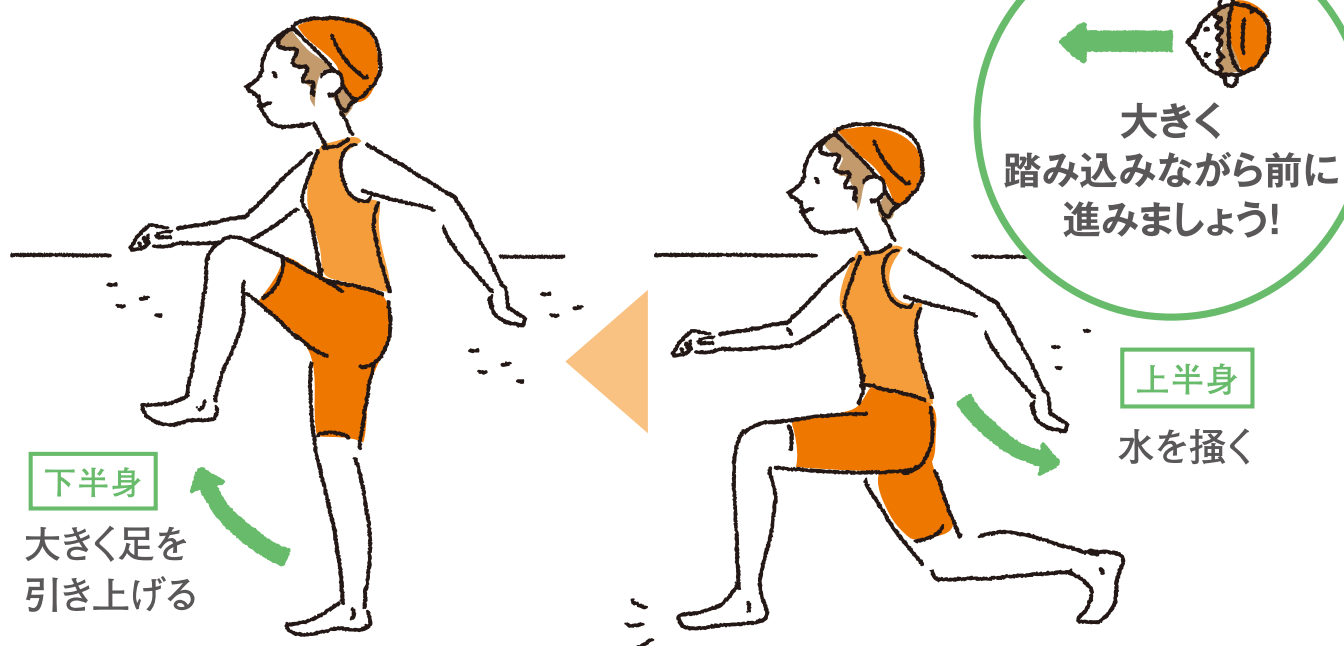
見ながら学べる! 日替わり アクアウォーキングガイド

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

バランスカアップのウォーキング

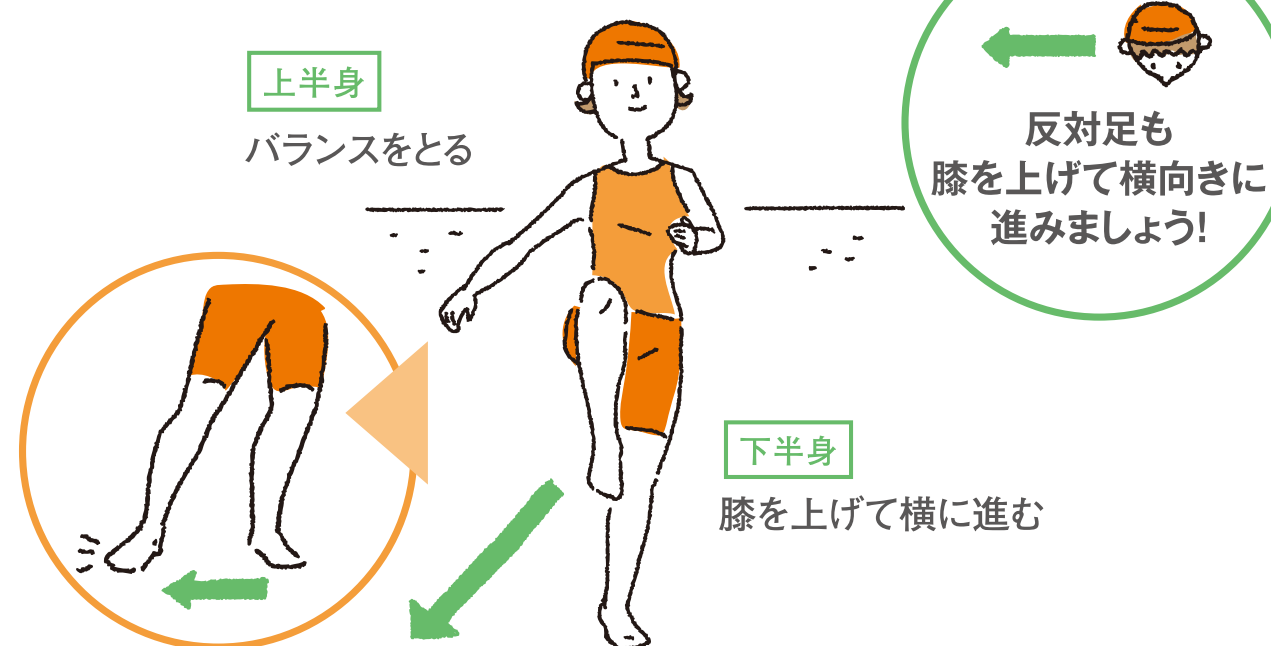
【ダイナミックウォーク】



2

体幹強化のウォーキング

【サイド踏み込みウォーク】



3

お尻を引き締めるウォーキング

【前足すり足バックウォーク】



4

斜め歩きの基本ウォーキング

【スケーターウォーク1】

