

ロコモ教室（水・土 10:30～12:30）

月	日付		回数	テーマ	陸上運動	水中運動	セミナー
7月	2	水	第1回	初回セッション	測定・医師ヘルスチェック	プール案内	
	5	土	第2回	機能改善 (柔軟性)	全身の柔軟性 ストレッチを中心・小テスト	ハインツ	ロコモってなあに！？
	9	水	第3回	機能改善 (柔軟性)	全身の柔軟性 ストレッチを中心	ハインツ	
	12	土	第4回	機能改善 (柔軟性)	評価結果報告	ハインツ	本当に大切なストレッチ
	16	水	第5回	機能改善 (柔軟性)	全身の柔軟性 ストレッチを中心	ハインツ	
	19	土	第6回	機能改善 (可動域)	足腰強化 骨盤・膝・足首運動	水中ウォーキング (重心移動)	実は2つあった心臓！ その真相へと迫る！
	23	水	第7回	機能改善 (可動域)	足腰強化 骨盤・膝・足首運動	水中ウォーキング (重心移動)	
	26	土	第8回	機能改善 (可動域)	足腰強化 骨盤・膝・足首運動	水中ウォーキング (重心移動)	知って得する！ どこまでOK？可動域
	30	水	第9回	筋力強化 (上肢)	足腰強化 骨盤・膝・足首運動	水中ウォーキング (重心移動)	
8月	2	土	第10回	筋力強化 (上肢)	足腰強化 骨盤・膝・足首運動	水中ウォーキング（上肢） (重心移動)	肝心かなめの股関節
	6	水	第11回	歩行 (上肢)	ステップ・階段トレーニング	水中ウォーキング（上肢） (重心移動)	
	9	土	第12回	歩行 (下肢)	お尻トレーニング	水中ウォーキング（下肢） (重心移動)	しっかり膝で しゃキッと生活！！
	13	水	第13回	歩行 (下肢)	バランストレーニング	水中ウォーキング（下肢） (重心移動)	
	16	土	休み				
	20	水	第14回	歩行 (下肢)	上肢を意識した歩行 スピードの変化	水中ウォーキング（下肢） (重心移動)	健康の秘訣は 肩甲骨
	23	土	第15回	歩行	上肢を意識した歩行 スピードの変化	水中リラクゼーション	
	27	水	第16回	歩行	上肢を意識した歩行 スピードの変化	水中リラクゼーション	全身を支えている 縁の下の力持ち
	30	土	第17回	歩行	上肢を意識した歩行 スピードの変化	水中リラクゼーション	
9月	3	水	第18回	歩行	身体を大きく使った歩行	水中ウォーキング	歩き名人になろう！！
	6	土	第19回	歩行	身体を大きく使った歩行	水中ウォーキング	
	10	水	第20回	歩行	身体を大きく使った歩行	水中ウォーキング	上を向いて歩こう
	13	土	第21回	測定	測定	水中ウォーキング	
	17	水	第22回	歩行 (方向転換)	障害物歩行	水中ウォーキング	後ろ姿美人
	20	土	第23回	歩行 (方向転換)	障害物歩行	水中ウォーキング	
	24	水	第24回	結果説明	結果説明	水中ウォーキング	温泉が教えてくれた 本当の健康