

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

実はあまり知られていない

水中ウォーキングの効果！

水中ウォーキングは、陸上を歩くよりも多くの効果が期待できます。



水中ウォーキングの正しい歩き方

- ①前方をしっかり見ます
- ②肩の力を抜いてリラックス
- ③深く、大きく呼吸します
- ④腰をそらないようにお腹に力を入れます
- ⑤手を水の中で大きくふります
- ⑥足はかかとから着き、足の裏、親指とお母さん指の間に力を入れます

水中では・・・

浮力の効果で!!

膝まで—— 30%

腰まで—— 50%

胸まで—— 70%

の体重をカットでき、
関節の痛みが気になりません!

冬でもポカポカ床暖&キレイな水のプールで快適に歩きましょう♪

FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介

「気功」(練功十八法)

中国由来の健康体操ですが動きだけにとられず、ご自身の呼吸をしっかりと感じとって頂き、ゆったりと動くクラスです。

(調律・調息・調心)

心身のバランスを整えて
健康な体作りを目指します。

水曜日 Bスタジオ(定員30名)
11:05~11:50

担当:大崎インストラクター

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

今年で10回目となる毎年恒例となりました。
「ピノスクリスマスダンス発表会2019」を
12月15日(日)京都エミナース大ホールで開催致します。
6チームが、この発表会に向けて練習を重ねており、

今年最後に最高のダンスを披露してもらいます。

今年は10周年となるので、なんと!!ワザ先生所属のダンスチーム、
国内最大級ダンス大会「JAPAN DANCE DELIGHT vol.21」ファイナリストの
「U-RAZE +wAZA」が特別ゲストで登場!!

盛り上がること間違いなし。

一般の方も無料で、

観覧できるので、

ぜひ、応援にお越しください。



※写真1が昨年のものです。