



# イトマンインフォメーションカレンダー

## ITOMAN INFORMATION CALENDAR

日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事
1	水	成人		16	木	婦人 ウォーキング	
2	木	婦人 ウォーキング		17	金	婦人	
3	金	婦人		18	土	成人	
4	土	成人		19	日	成人	
5	日	成人		20	月	休校日	
6	月	婦人 ウォーキング		21	火	婦人 成人	
7	火	婦人 成人		22	水	成人	
8	水	成人	口座振替	23	木	休校日	
9	木	婦人 ウォーキング		24	金	婦人	
10	金	婦人		25	土	成人	
11	土	成人		26	日	成人	
12	日	成人		27	月	婦人 ウォーキング	
13	月	婦人 ウォーキング		28	火	婦人 成人	退会届×切
14	火	婦人 成人	休会届×切	29	水	月末休校日	
15	水	成人		30	木		

### 皆様へのお願い

- 休会届は、当月14日までです。
- 退会届は、当月28日までです。
- クラス変更は、前月28日までです。
- プールに入る際はアクセサリ等は外して下さい。
- プールに入る際はシャワーを浴びて下さい。

### 休校日のお知らせ

9月  
 20日(月) 敬老の日 休校日  
 23日(木) 秋分の日 休校日  
 29日(水)～30日(木) 月末休校日

10月  
 29日(金)～31日(日) 月末休校日



日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事
1	金	婦人		16	土	成人	
2	土	成人		17	日	婦人 成人	
3	日	成人		18	月	婦人 ウォーキング	
4	月	婦人 ウォーキング		19	火	婦人 成人	
5	火	婦人 成人		20	水	成人	
6	水	成人		21	木	婦人 ウォーキング	
7	木	婦人 ウォーキング		22	金	婦人	
8	金	婦人	口座振替	23	土	成人	
9	土	成人		24	日	成人	
10	日	成人		25	月	婦人 ウォーキング	
11	月	婦人 ウォーキング		26	火	婦人 成人	
12	火	婦人 成人		27	水	成人	
13	水	成人		28	木	婦人 ウォーキング	退会届×切
14	木	婦人 ウォーキング	休会届×切	29	金	月末休校日	
15	金	婦人		30	土		
				31	日		

### 重要

10月より土曜日のタイムスケジュールが変わります。  
 成人クラスの方は時間を間違えないようご注意ください。

9月まで 【19：10～20：20】

10月から 【18：00～19：10】

※スーパーアスリート 17：30～体操

宜しくお願い致します。



# 座ってできる★ 呼吸筋のストレッチ！



家にいる時間が増える中、体を動かす機会が以前より減少しています。  
身体を適度に動かさなければ筋肉が凝り固まり、『痛み』が生じる原因となります。  
今回は普段皆さんが自然に行っている『呼吸』に使われる筋肉、呼吸筋をご紹介します。

呼吸筋とは呼吸をする際に使われる筋肉のことで『横隔膜筋』と『肋間筋』の2つに分けられます。  
呼吸筋は加齢により次第に硬くなり、衰えていきます。衰えると呼吸が浅くなったり、体の疲労が取りづらくなります。ストレッチをしてしっかり伸ばしていきましょう★

Face Book

「イトマンスイミングスクール横浜校」  
instaguram「@itoman\_yokohama」を  
始めました。  
横浜校の情報を配信中です♪  
覗いてみて下さい。



## ◎肋間筋のストレッチ

①床に座り、片脚はあぐら、もう片方の脚は斜め前に伸ばして座りましょう。  
※伸ばすのが辛い方は曲げて構いません。

姿勢は背筋を伸ばした状態で行っていきます。

②脚を伸ばしている側に身体をゆっくり倒していきましょう。  
この時に呼吸は止めずに吐きながら実施しましょう。



③目線は腕越し天井を見るようにし身体を伸ばしていきましょう。  
呼吸が止まる場合は一つ前の動作に戻り無理をせずご自分のペースを守りながら実施しましょう。

私も毎日かかさずストレッチをおこなっています★  
ストレッチは自分の身体を見つめなおす事もできます。  
皆さんも是非、実施してみてください。

