



# 9月体操プログラム

プログラム時間  
 20分  
 30分  
 45分  
 有酸素運動

|       | 月曜日                       | 火曜日                       | 水曜日                       | 木曜日                       | 金曜日                       | 土曜日                       | 日曜日                       |
|-------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 8:30  |                           |                           |                           |                           |                           | Pコンディショニング<br>8:30~9:00   | ストレッチ<br>8:30~9:00        |
| 9:00  |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 9:30  |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 10:00 | ボール<br>10:10~10:30        | ストレッチ<br>10:10~10:30      | Pコンディショニング<br>10:10~10:30 | ストレッチ<br>10:00~10:30      | ストレッチ<br>10:10~10:30      | Pコンディショニング<br>10:15~10:45 | ボール<br>10:15~10:45        |
| 10:30 |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 11:00 |                           | ボール<br>10:40~11:00        | ボール<br>10:40~11:00        |                           | ダンベル<br>11:10~11:30       | アクティブスト<br>11:00~11:45    | ブレスト<br>11:00~11:45       |
| 11:30 |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 12:00 | ステップ<br>12:10~12:40       | ストレッチ<br>12:00~12:20      | ストレッチ<br>12:00~12:20      |                           | Pコンディショニング<br>12:00~12:30 | ストレッチ<br>12:00~12:30      | ストレッチ<br>12:00~12:30      |
| 12:30 |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 13:00 | Pコンディショニング<br>13:00~13:30 | Pコンディショニング<br>12:30~13:00 | ステップ<br>12:30~13:00       | Pコンディショニング<br>13:30~14:00 | ボール<br>13:30~14:00        | カーディオキック<br>13:00~13:30   | サーキット<br>13:30~14:00      |
| 13:30 |                           |                           | Pコンディショニング<br>13:10~13:30 |                           |                           | ストレッチ<br>13:45~14:15      |                           |
| 14:00 |                           | ストレッチ<br>14:30~15:00      |                           | ボール<br>14:30~15:00        | ストレッチ<br>15:00~15:20      |                           | Pコンディショニング<br>14:30~15:00 |
| 14:30 |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
| 15:00 |                           | Pコンディショニング<br>15:30~16:00 |                           |                           | ボール<br>15:30~16:00        | Pコンディショニング<br>15:30~16:00 |                           |
| 15:30 |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |

## 【リンパの流れが悪いとむくむの?】

リンパとはリンパ管、リンパ液などの総称で、毛細血管の壁には小さい穴があいていて、一日に約20Lの水分が漏れています。この水分をリンパと呼び、体内の余分な水分や老廃物と共にリンパ管という小さい管に入り、筋肉の収縮などにより循環し、免疫力を高め最後は静脈に戻ります。

リンパには血液のように心臓の様なポンプが無いいため、塩分過多、暴飲暴食、睡眠不足などにより、リンパの流れが悪くなり、老廃物が処理出来ず、体内に滞留してしまう。これがむくみです。

### ☆リンパの流れをよくするには筋肉を動かすことが必要です！

- 歩いたり、足踏みやつま先立ちなど足先を動かす。
- 腹式呼吸で横隔膜を動かす。(お腹周辺にリンパが集まっている為、沢山のリンパを活性化しスムーズに流れるようにする)
- マッサージ  
(外からの圧力によってリンパの流れを促す)

### 体操休講日

7(土)  
8:30~のみ休講  
16(月・祝)  
27(金)  
29(日)