

ちよこっと (ヨガ)

ヨガは呼吸を意識してポーズをとることで、心と体のバランスが整い、リフレッシュできます。気持ちがよいと思うところまで伸ばすことがポイントです。無理のない範囲で行っていきましょう！

効果

- ・柔軟性と筋力の向上・ストレス解消
- ・精神の安定・免疫の向上・集中力アップ
- ・自律神経を整える・スタイルアップ

あぐらのポーズ



効果：心の安定、集中力を高める

背すじを伸ばして、あぐらで座る。肩の力をぬいて、手のひらは上ももの上に置く。

【4.4.8の呼吸法がおすすめ（鼻呼吸）】

吸う（4カウント）→止める（4カウント）→吐く（8カウント）

ねじりのポーズ



効果：ウエストの引き締め、便秘改善、腰痛の緩和

左ひざを立て、右足の反対側に置く。右腕でひざを抱え、背すじを伸ばし息を吐きながら、左に身体をねじる。反対側も同様に。

【ポーズを維持して2呼吸する】

身体に痛みがあるときは、無理にポーズをとらないようにしましょう。
★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。