

# ちよこっと (ヨガ)

前回に引き続きヨガをご紹介します。  
ヨガは呼吸を意識してポーズをとり、気持ちが良いと思うところまで伸ばすことがポイントです。  
時間がある時にぜひ行ってみてください。

## 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

## こぶらのポーズ



効果：背中引き締め、強化



うつ伏せになり両手を胸の横におく。  
息を吐きながら脇をしめ肘を後ろに引く。  
息を吸いながら、上体を起こす。

【ポーズを維持して2呼吸する】

## 英雄のポーズ



効果：下半身の強化、体幹の安定

両足を肩幅の3倍程度に開いて立つ。  
右足先を90度外側に向け、左足先は  
少し内側に入れる。  
息を吸いながら両腕を肩の高さまで広げ  
手のひらを下に向ける。  
息を吐きながら右膝を曲げる。  
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。