

# ちょこっと

ヨガ



今回は、腰回りや脊柱の柔軟性におすすめなヨガをご紹介します。  
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。  
日常生活のちょっとした時間には是非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

## 橋のポーズ



効果：背中の引き締め、呼吸が深まる

仰向けになり、両膝を立て脚を腰幅に開く。お尻を浮かせお尻の下で両手を組む。  
胸が開いていることを意識する。

## 赤ちゃんのポーズ



効果：お腹の引き締め、腰痛緩和

仰向けになり、背中を丸めておでこと膝を近づける。  
両手を伸ばしてレベルアップ！



POINT

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。