

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【腰痛改善ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。骨盤周囲と脊椎のバランスを整えるヨガの実践。

どこでも
受講できる

LIVE配信

Zoomフォーカスモード

2026年11月7日

AM10時～

骨盤まわりの筋肉へアプローチ!

腰痛改善ヨガ



■必要なもの

ヨガマット、お水、動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

腰痛改善に効果的なヨガを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年11月7日(土)

午前10時00分～午前11時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。

中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

シチズン健康保険組合

■「腰痛改善ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

| カリキュラム | 項目 | 内容 |
|--------|---|---|
| | | <p>【肩、首周辺のほぐし】 肩、首周囲を緩め呼吸を深める。腰部への過剰な負担が軽減される。</p> |
| | | <p>【股関節周辺のほぐし】 股関節を大きく動かし、骨盤周囲の筋肉を柔らかくする。 骨盤周辺筋肉の左右差を整える。</p> |
| | | <p>【背骨周辺のほぐし】 背骨をゆっくり動かして周囲の筋緊張を解く。 脊柱の柔軟性が高まることで姿勢が整い、腰部への負荷が軽減される。</p> |
| | 骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。体幹部の強化で腰痛の要因を取り除く。 | <p>【骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群）】 臀部や背筋を鍛えて体の後面を支える力を強化する。 骨盤が安定し、日常動作で腰にかかる負担を減らすことで再発予防につながる。</p> |
| | | <p>【腹筋群の強化】 腹筋群を強化し、腹部が安定すると腰椎への圧力が分散され、慢性的な腰の負担が軽減される。</p> |
| | | <p>【クールダウン】 深い呼吸と共に全身の緊張をゆるめる。 レッスンで整えた骨盤・脊柱のバランスを定着させ、心身の回復を促す。</p> |
| | | <p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けになり全身の力を解放する。神経系が落ち着き、腰部の余計な緊張が抜けることで心地よいリセット感が得られる。</p> |

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合