

**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。

【骨格メソッドヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 骨格を整えるヨガの実践。

正しい姿勢であらゆるお悩みを解消

# 姿勢改善! 骨格メソッドヨガ

いつでも  
受講できる

**オンデマンド型  
講座**



## 講座のポイント

**骨格を整え、代謝向上や痛み軽減、ボディラインの改善へ導く。**

■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。

※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。

### 【講師プロフィール】菅原伶美氏

2020年よりLAVAトップインストラクターに就任。クラシックバレエ歴20年以上でプロバレエ団の舞台も経験。ヨガとピラティス両方の指導資格を持ち、企業訪問レッスンやオンライン配信、リトリート企画を担当。

シチズン健康保険組合

## ■「骨格メソッドヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
カリキュラム	自身の姿勢を確認し、全身のほぐしと強化を経て正しい骨格を身体で学ぶ	<b>【姿勢チェック (before)】</b> 現在の姿勢やクセを確認し、歪みや緊張の強い部位を把握する。 レッスン全体で改善すべきポイントを明確にするための準備パート。
		<b>【ほぐしパート (首・肩周辺、股関節)】</b> 日常での筋緊張を優しくリセットし、骨格を正しい位置に戻しやすい状態をつくる。
		<b>【強化パート (上半身・下半身)】</b> 正しい姿勢を支えるために必要な筋肉を強化する。 弱い部分を補うことで骨格が安定し、日常生活でも良い姿勢を維持しやすくなる。
		<b>【クールダウン】</b> ゆったりとした呼吸と伸びの動きで全身を整える。強化後の筋肉の緊張を鎮め、整った姿勢を身体に定着させる役割を担う。
		<b>【安らぎのポーズ (仰向けでお休み)】</b> 仰向けで身体力を完全に解放し、神経系を落ち着かせる。 骨格のバランスが整った後のリセット効果を深め、心身をリラックスさせる。
		<b>【姿勢チェック (after)】</b> レッスン前後での自身の姿勢の違いを確認し変化を実感する。 日常的に意識すべきポイントを明確にし、日常の姿勢改善につなげる。

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をご利用ください。

### 【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