

**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。

【脂肪燃焼ヨガコース】

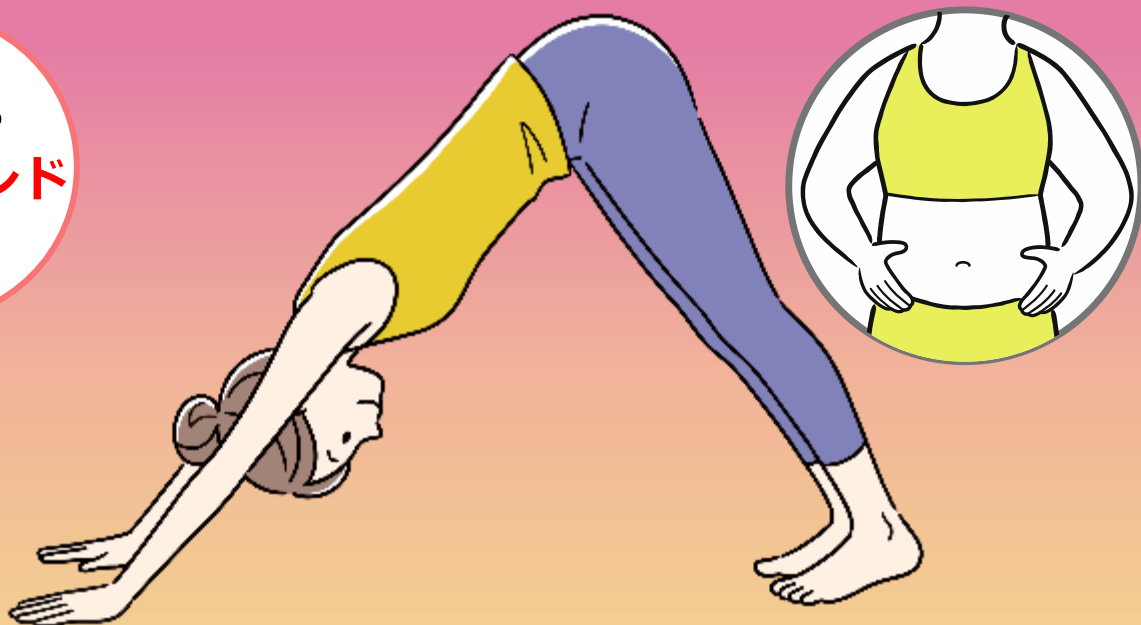
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！代謝を高めるヨガの実践。

燃えやすい身体を手に入れる！

# 代謝アップ！脂肪燃焼ヨガ

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**



## 講座のポイント

### 代謝アップしやすい体を手に入れるヨガを学ぼう

■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

## ■「脂肪燃焼ヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
カリキュラム 下半身と体幹部を強化するヨガポーズで不可の強い運動を行い、カロリー消費、脂肪燃焼、代謝アップへと繋げる	<b>【首、背骨周辺のほぐし】</b> 首や背骨周りをほぐして全身の動きやすさを高める。 可動域が広がることで太陽礼拝の動作がスムーズになり、脂肪燃焼効率も向上する。
	<b>【お腹トレーニング】</b> 腹筋群を使い、体幹の安定性を高める。 体幹が働くと姿勢が整い、動作中の代謝が上がって脂肪燃焼効果がより発揮される。
	<b>【下半身トレーニング】</b> 脚や臀部を使った動きで大筋群を刺激する。下半身が強化されることで基礎代謝が上がり、全身の引き締めと燃焼効果の向上につながる。
	<b>【お腹、下半身を使った連続した動き（太陽礼拝）】</b> 呼吸と動きを連動させながら全身をダイナミックに動かす。 体幹と下半身を中心に筋活動が高まり、短時間でも発汗と高い脂肪燃焼を促す。
	<b>【クールダウン】</b> 動いた筋肉を心地よく伸ばし、緊張を鎮める。 心拍数を整えつつ、レッスンで高まった代謝や熱感を自然に落ち着かせる。
	<b>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】</b> 全身の力を手放し、呼吸の落ち着きを感じる時間。 運動後の回復を促し、整った体と心の感覚を定着させる。

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きますと、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