



1日5分でOK! やさしいリラックスヨガ



★ リラックスヨガの目的 ★

簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます

心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります



心地よく

ヨガを行うためのポイント

- Point 1 ポーズを保持する時間は30秒程度を目安に
- Point 2 ポーズをほどいた後、リラックスをして開放感を味わいましょう

こんな効果が期待できます

✓ リラックス

✓ 柔軟性向上

✓ 姿勢改善

フネ 腹筋を強化します



- ① 両手を前に出し、息を吸って背すじを伸ばします
- ② 吐きながら上体を背もたれの方に倒します

POINT 背中・腰を丸めます

捻り 背骨の歪みを調える効果が期待できます



- ① 右手を左脚の外、左手を背もたれに置きます
- ② 息を吸って吐きながら上体を左側に捻ります

POINT ウエストから捻ります ※反対側も行います

三日月 左右の骨格バランスを整えます



- ① 脚を楽な幅に開き、背すじを伸ばします
- ② 片手を上げ、息を吸って吐きながら上体を横に倒します

POINT 左右のお尻が座面から離れないようにします

瞑想 ヨガをしたことによる、心と体の変化を感じます



- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 目を閉じ、呼吸に意識を向けます

POINT 余分な力を抜きます

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE