

おうち時間に 簡単ヨガにチャレンジ！



いつもジュニアスクールをご利用いただき、誠にありがとうございます。
こんにちは！いわきクラブ フィットネスの腰塚と申します。

おうち時間が長い今日この頃。運動不足により
肩こり・腰痛・カラダが重い…なんてお悩みはありませんか？

今回は、簡単にできるヨガのポーズをご紹介します！
参考にしてみてください♪

前屈のポーズ

背面の血行を良くし、免疫力向上が期待できます

タオルを使って



タオルを押し出すように
膝をよく伸ばします

フネのポーズ

腹筋強化、集中力向上が期待できます



アゴを引いてお腹に力が
入るのを感じます

がっせき 合蹠のポーズ

股関節の柔軟性向上が期待できます



背中を伸ばして
遠くにおじぎするように…

目安は1ポーズを5呼吸くらいの時間保ってみます。
痛すぎない、気持ちよく感じる範囲でマイペースにチャレンジ！

おうち時間も健康に、楽しく身体を動かして
お子さんに負けず生き生きと過ごしたいですね！