

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】

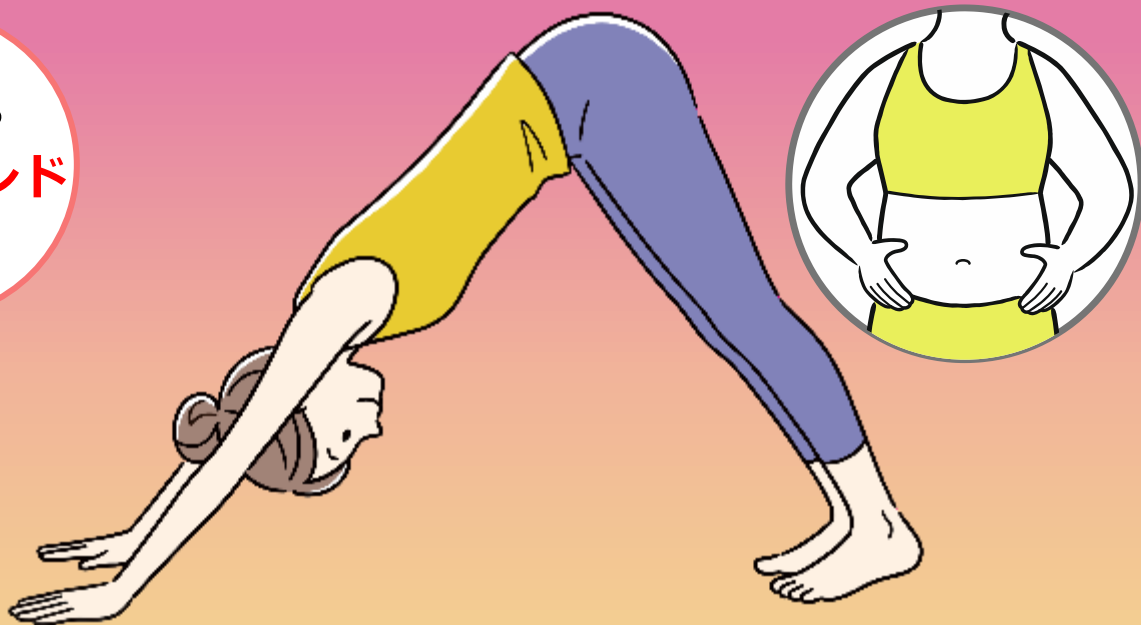
自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 代謝を高めるヨガの実践。

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部隊も経験。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。

■「脂肪燃焼ヨガ」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
		<p>【首、背骨周辺のほぐし】 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。</p>
		<p>【お腹トレーニング】 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。</p>
		<p>【下半身トレーニング】 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。</p>
		<p>【お腹、下半身を使った連続した動き（太陽礼拝）】 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。</p>
		<p>【クールダウン】 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。</p>
		<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 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。</p>

応募要項	<p>【申込対象】 被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。</p>
	<p>【申込方法】 下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p>
	<p>【問合せ】 イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 kenpo@inoac.co.jp</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。

オンライン 介護・健康教室 WEB申請フォーム



【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。