

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。

■「骨格メソッドヨガ」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 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	<p>【姿勢チェック (before)】 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。</p>
	<p>【ほぐしパート (首・肩周辺、股関節)】 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。</p>
	<p>【強化パート (上半身・下半身)】 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。</p>
	<p>【クールダウン】 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。</p>
	<p>【安らぎのポーズ (仰向けでお休み)】 仰向けで身体の色を完全に解放し、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。</p>
	<p>【姿勢チェック (after)】 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。</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。