

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。

【疲労回復ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。

背骨周囲の筋緊張をほぐし、自律神経の改善を促進するヨガの実践。

深い呼吸で、疲れをリセット

心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ

どこでも
受講できる
LIVE配信

2026年
6月17日
PM7時～

事前に申込された方には、
アーカイブ配信もご案内
いたします。



■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。

講座のポイント

ストレス解消へ繋がるセルフケアを学ぼう

※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。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年6月17日(水)
午後7時00分～午後8時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

■「疲労回復ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

| | 項 目 | 内 容 |
|--------|----------------------------------|---|
| カリキュラム | 背骨周辺へアプローチし自立神経の乱れを整え、心身の疲労を回復する | <p>【呼吸観察】 自然な呼吸に意識を向け、今の心身の状態を静かに観察する。呼吸のリズムを整えることで副交感神経が働きやすくなり、リラクスの準備が整う。</p> |
| | | <p>【背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎）】 背骨に沿って走る自律神経へ負担を与える筋緊張をゆるめ、神経の働きを整えやすくする。 背骨が滑らかに動くことで全身の巡りが改善し、深いリラクスにつながる。</p> |
| | | <p>【全身を大きく使うポーズ】 肩・胸・脚を広く動かし、血流を高めながら心身を開放する。大きな動きが全身の巡りを促進し、疲労物質の排出を助けて軽快感につながる。</p> |
| | | <p>【クールダウン】 ゆったりとした動きで身体を静め、深い呼吸へ戻していく。レッスンで緩めた筋肉や神経の状態を整え、心身の安らぎをさらに深める時間。</p> |
| | | <p>【マインドフルネス（瞑想・呼吸法）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。</p> |
| | | <p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。</p> |

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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、高額の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等でご利用ください。