

**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) 】 仰向けで身体力を完全に解放し、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>

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。

**オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。**

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等でご覧ください。