

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】

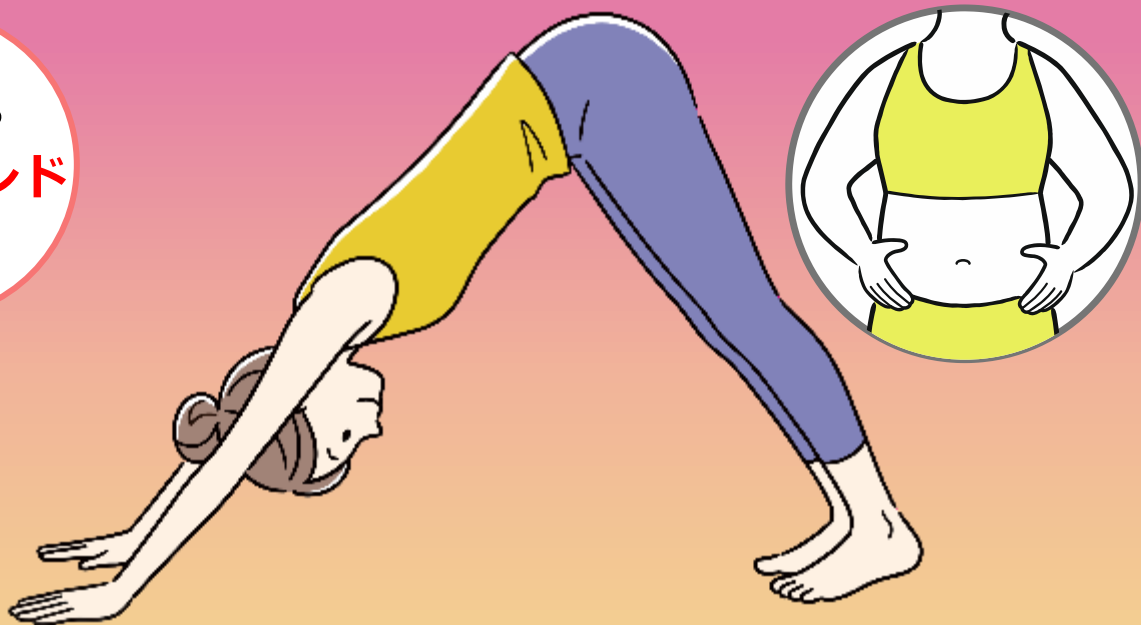
自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 代謝を高めるヨガの実践。

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

項目	内容
カリキュラム 下半身と体幹部を強化するヨガポーズで負荷の高い運動を行い、カロリー消費、脂肪燃焼、代謝アップへと繋げる	【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。
	【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。
	【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。
	【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。
	【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。
	【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。

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。