

件名：「体幹アップヨガ」のご紹介！／健康づくり通信 2023.3.17

阪急阪神 健康づくり通信

2023.3.17

皆様こんにちは！

卒業シーズンですね。

4月から環境が変わるといいう方も多いと思います。

新生活も楽しく元気に迎えられるように、食生活や運動習慣を見直してみたいかがでしょうか。

それでは今回は、毎日の運動におすすめの「体幹アップヨガ」をご紹介します！

★☆☆・…………—

＼everyday yoga ♪／

代謝のいい体づくり！

体幹アップヨガ

…………・★☆☆

インストラクター 小齊平 里美（こさいひら さとみ）さんによる、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」。

今回は、体幹を強化するヨガをご紹介します。

体幹を鍛えることは、姿勢の改善や肩こり・腰痛の予防、ケガをしにくい体を作る効果があると言われていています。

5分と短い時間ですが、じんわりと汗をかけるメニューになっていますので、楽しみながらぜひトライしてみてくださいね。

※ 注意 ※

体調がすぐれない方は無理に実施しないでください。

体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/O1xun>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「ココロとカラダをリセット フローヨガ」
「猫背を解消！深呼吸ヨガ」
「足のむくみや疲れを解消 下半身すっきりヨガ」
「心を静かに集中力 UP『瞑想』」
「1日の終わりに 疲労回復デトックスヨガ」
「タオルを使って肩甲骨ストレッチ」

など

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□