

件名：「ヨガブロックを使って柔軟性アップヨガ」のご紹介！／健康づくり通信 2023.4.14

阪急阪神 健康づくり通信

2023.4.14

皆様こんにちは！

入社式や入学式が実施されていますね。

新生活が始まった方は期待や緊張・不安など、刺激的な毎日を過ごされていることでしょう。大きく環境が変化しないという方も、気持ちを新たに、いつもとは違うことや新しいことを始めてみる機会にしてみてもいいかがでしょうか。

それでは今回は、体が硬い人向けの「ヨガブロックを使って柔軟性アップヨガ」をご紹介します！

★★★・…………—

＼everyday yoga ♪／

ヨガブロックを使って

柔軟性アップヨガ

—…………・★★★

インストラクター 小斉平 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、ヨガブロックを使って柔軟性をアップするヨガをご紹介します。

ヨガブロックは、ご自身の体に合わせていろんな高さに調整できるのでとってもおすすめです。

- ・体が硬い
- ・いつも無理してポーズをとってしまう
- ・ヨガブロックを持っているけど、どうやって使っているかわからない

というようなお悩みがある方、ぜひこの動画を参考に快適なポーズを見つけてみてくださいね。

※ 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/P1GLR>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「代謝のいい体づくり！ 体幹アップヨガ」
「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』」

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)

□-----□