

件名：新コンテンツ「へそヨガ」をご紹介！／健康づくり通信 2023.9.8

阪急阪神 健康づくり通信

2023.9.8

皆様こんにちは！

暑さが少しおさまり、ようやく秋の気配を感じ始めましたね。

今回は、運動の秋にぜひ続けていただきたい「ウェルネス動画」の新コンテンツ“へそヨガ”をご紹介します。

ゆったりとした動きで行うトレーニングなので、ぜひやってみてくださいね♪

★☆☆・…………—

＼へそヨガ／

代謝アップ！

下半身引き締めトレーニング

…………・★☆☆

新コンテンツ「へそヨガ～おへそ（丹田）のツボを意識し、心身をスッキリと～」を掲載いたしました！

ヨガメソッド研究家のアンシーさん監修の「へそヨガ」。ツボを意識しながら、背中や腰をほぐしてカラダの軸を整え、無理なく心身をスッキリできるヨガです。

◆こんな方におすすめ

- ・気血のめぐりを良くしたい方
- ・カラダとココロを整えたい方
- ・ヨガに興味のある方

第1回の今回は、インストラクターのwakaさんによる、代謝アップにも効果的な「下半身引き締めトレーニング」です。

「丹田」というおへその下にあるツボを意識してカラダづくりを行いましょう！

※ 注意 ※

エクササイズ中に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/4a4g8>

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)

□-----□