

件名：「猫背解消ピラティス」をご紹介！／健康づくり通信 2023.11.17

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.11.17

---

皆様こんにちは！

11月も中旬となり、紅葉シーズンになりましたね。

すっかり寒くなってきたので、防寒対策をして、今しか見られない景色を見にお出かけしてくださいね。

それでは今回は、猫背解消に効果的なピラティスをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼すぐできる！／

<“運動不足解消”エクササイズ>

「猫背解消ピラティス」

……………★☆☆

タイガースフィットネスクラブ ラフィットインストラクターの柳田浩志(やなぎだこうじ)さんによる、「初心者にも安心！『すぐできる運動不足解消エクササイズ』」。

今回は、ピラティスの動作を用いて猫背解消や呼吸が楽になるようなストレッチを行います！

背骨が動くことで胸が開きやすくなるので、普段姿勢が悪くなりやすい方は、寝る前などにぜひ取り入れてみてくださいね。

※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。

《チャプター》

- ・オープニングトーク（今回のエクササイズの概要説明）
- ・猫背解消ストレッチ！
- ・エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/A58EF>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪  
-----

「腰のだるさ解消ストレッチ」  
「撃退！ポッコリお腹」  
「ウエストシェイプ」  
「姿勢改善」  
「足・お尻」  
「二の腕・背中」

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](mailto: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](mailto: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)

□-----□