

件名：「呼吸を深めるツボ押しヨガ」をご紹介します！／健康づくり通信 2024.3.8

---

阪急阪神 健康づくり通信

2024.3.8

---

皆様こんにちは！

3月が始まりましたが、寒い日が続いていますね。

気温差や日々の忙しさで、お疲れではないでしょうか？

今回は、ウェルネス動画「呼吸を深めるツボ押しヨガ」をご紹介します！

★☆☆・…………—

＼へそヨガ／

春の不調に！

呼吸を深めるツボ押しヨガ

……………★☆☆

ヨガメソッド研究家のアンシーさん監修「へそヨガ～おへそ（丹田）のツボを意識し、心身をスッキリと～」。

インストラクターのwakaさんによる、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。

今回は、呼吸を深めるツボを刺激しながら、心地よくストレッチを加えていきます。

花粉の季節。

目の疲れや頭痛、ストレス緩和にも効果的ですので、おやすみ前にぜひ行ってくださいね♪

※ 注意 ※

痛みが強い方はまずは整形外科を受診してください。

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/8QysF>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪  
-----

「下半身強化！代謝アップヨガ」  
「代謝アップ！下半身引き締めトレーニング！」

---

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)

□-----□