



Tacco先生

ヨガ・ワンポイントレッスン 基本編

今回は基本となる4方向に体を動かしてみましょ。色んなところで腰を下ろしながらでもできるので、赤い矢印・丸で囲んだ部分のポイントを意識してやってみましょ！

ヨガレッスン開催が難しい時期の為、セルフで出来る動きをご紹介します。

講師紹介：Tacco/酒井孝子

『今“に心地よく、楽しく健康的に自身と向かい合うヨガ”をコンセプトに、ヨガやピラティスを取り入れたレッスンを都内、湘南エリアで開催。指導の丁寧さとレッスンの楽しさは定評。また、ファミリーや初心者でも楽しめる、アウトドアフィットネスの推進にも積極的に取り組んでいる。』

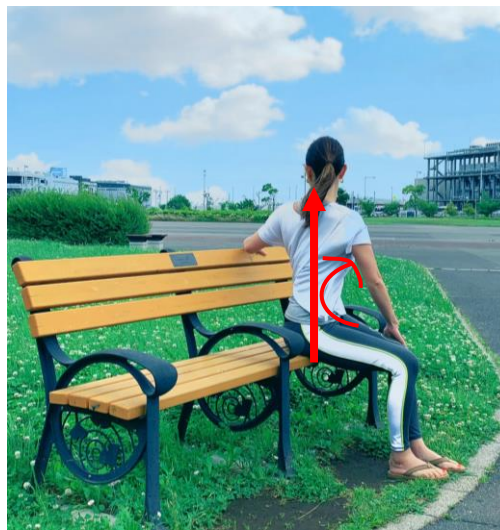
体側 (呼吸を深める)



- ①上の手の二の腕が耳の隣に来るように。
- ②倒す方の脇腹をつがさないように！

こぶし1個ぶん開けましょ
(股関節の幅です)

ひねり (姿勢を整える)



- ①座面をおしりでしっかり踏む。
- ②体の中心がずれないように上に伸びながらねじる。

前屈 (背面を伸ばしてリラックス)



- ①胸を前に向けて背筋を伸ばす。そのままお腹と太ももを近づける。
- ②おでこを膝に向け、お腹をへこませるようにして背中をストレッチする。

後屈 (胸が広がりやる気が出る)



- EASY：おしりはついたまま、胸を空へ引き上げる。
- HARD：頭から足先まで一直線を目指す。おしりを上げたとき、お腹を突き出さない。

