

令和元年度福利厚生事業講習会 写真

⑩ リラックスヨガ

令和元10月17日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島木材産業協同組合

⑩ リラックスヨガ

令和元年10月17日



1年ぶりの山田先生、とても分かりやすい説明です。



まずは自分の体の状況をチェックします。



腕を広げて自分の体調に合わせて体をほぐします。血の巡りが良くなるそうです。



⑩ リラックスヨガ

令和元年10月17日



身体を丸めたり、伸ばしたりして腹式呼吸をします。



足首や太ももをマッサージして下半身をほぐします。



腕を上伸ばせるだけ伸ばします。

⑩ リラックスヨガ

令和元年10月17日



腕を伸ばして体をひねります。



身体を少し仰向けに倒して腕を伸ばし体をひねります。

⑩ リラックスヨガ

令和元年10月17日



身体が柔らかくなったことを実感します。



身体をできるだけ上に伸ばします。

⑩ リラックスヨガ

令和元年10月17日



弓のポーズ、体を弓のように弾き絞ります。



四つん這いになって体をひねります。



ゴキブリのポーズです。



最後は音楽を聴きながらリラックス。
お疲れさまでした。