

最近、こんなことはありませんか？

首や肩がだるい！

背中のお肉が気になる

首が短くなった気がする

それは
肩コリが原因です！

肩コリを根本から解消&
コリにくい体をつくる！

肩コリラックスヨガ

■ 60分 38℃ 65% ■ 運動量 ☆☆☆

肩コリ解消のキーワードは「肩甲骨を支える6つの筋肉」！オリジナルメソッドでこれらをほぐして肩甲骨の動きをスムーズにし、本来の位置へ整えます。肩コリを根本から解消し、肩をスッキリ軽くしましょう！

あなたは、どのタイプ？

いつも緊張しがちで
慢性的に肩がこる



緊張からくるストレスで体がこわばり肩甲骨が上がっている“イカリ肩タイプ”
ヨガでリラックスしましょう！

いつも
頑張りすぎてしまう



頑張り過ぎてしまい胸を張りがち。
肩甲骨を寄せすぎる“背中反りタイプ”
ヨガで全身を緩めましょう！

筋力不足で疲れやすい



肩甲骨が重力に引っ張られて下がっている
“なで肩タイプ”。ヨガで重力に負けない
筋肉をつくりましょう。

頭痛と手足の冷え
でも悩んでいる



日常生活のクセ等から、体がゆがみ
肩の高さがちがう“アンバランスタイプ”。
ヨガでバランスの良い体に！

首の痛み、猫背、ポッコリ
お腹が気になる



姿勢がゆがみがちで
肩甲骨が外側に開いている“トビラタイプ”
ヨガで姿勢改善しましょう！

肩コリラックスヨガで、どのタイプの肩コリも根本からスッキリ！