

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【骨格メソッドヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 骨格を整えるヨガの実践。

正しい姿勢であらゆるお悩みを解消

姿勢改善! 骨格メソッドヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド型
講座**



講座のポイント

骨格を整え、代謝向上や痛み軽減、ボディラインの改善へ導く。

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】菅原伶美氏

2020年よりLAVAトップインストラクターに就任。クラシックバレエ歴20年以上でプロバレエ団の部隊も経験。ヨガとピラティス両方の指導資格を持ち、企業訪問レッスンやオンライン配信、リトリート企画を担当。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「骨格メソッドヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	自身の姿勢を確認し、 全身のほぐしと強化を経て正しい骨格を身体で学ぶ	【姿勢チェック (before)】 現在の姿勢やクセを確認し、歪みや緊張の強い部位を把握する。 レッスン全体で改善すべきポイントを明確にするための準備パート。
		【ほぐしパート (首・肩周辺、股関節)】 日常での筋緊張を優しくリセットし、骨格を正しい位置に戻しやすい状態をつくる。
		【強化パート (上半身・下半身)】 正しい姿勢を支えるために必要な筋肉を強化する。 弱い部分を補うことで骨格が安定し、日常生活でも良い姿勢を維持しやすくなる。
		【クールダウン】 ゆったりとした呼吸と伸びの動きで全身を整える。強化後の筋肉の緊張を鎮め、整った姿勢を身体に定着させる役割を担う。
		【安らぎのポーズ (仰向けでお休み)】 仰向けで身体力を完全に解放し、神経系を落ち着かせる。 骨格のバランスが整った後のリセット効果を深め、心身をリラックスさせる。
【姿勢チェック (after)】 レッスン前後での自身の姿勢の違いを確認し変化を実感する。 日常的に意識すべきポイントを明確にし、日常の姿勢改善につなげる。		

応募要項	【申込対象】	加入者全員 (受講日時点で健保の加入資格のある方) オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	【申込方法】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	【申込・問合せ】	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「骨格メソッドヨガ」コース

被保険者氏名					
健康保険 記号		番 号		会 社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である (公財) 総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【脂肪燃焼ヨガコース】

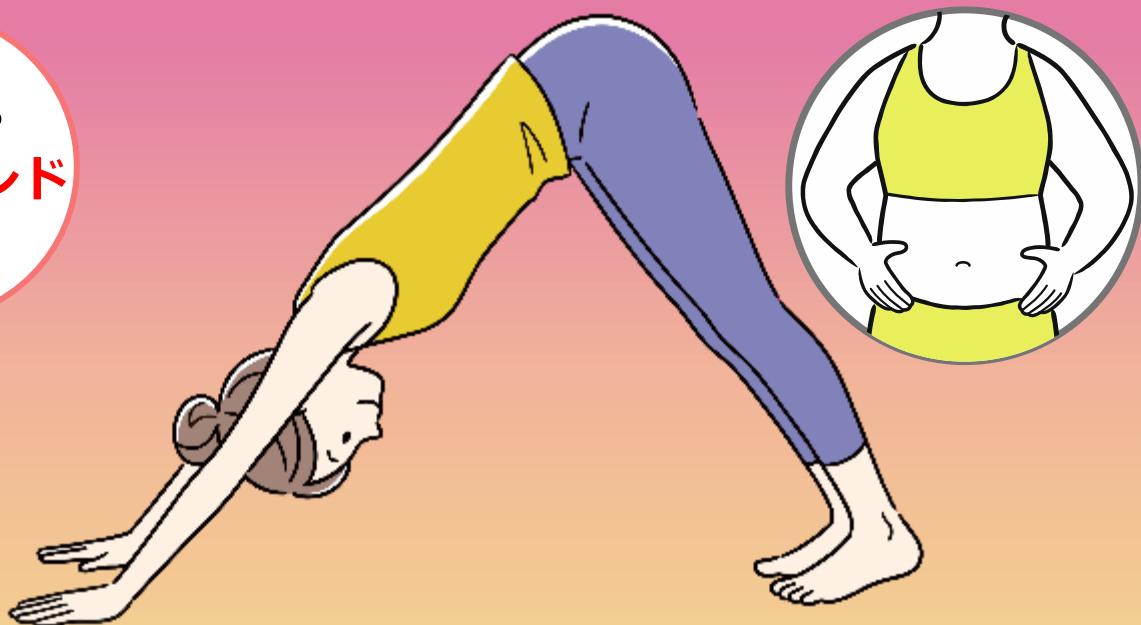
自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 代謝を高めるヨガの実践。

燃えやすい身体を手に入れる!

代謝アップ! 脂肪燃焼ヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

代謝アップしやすい体を手に入れるヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】菅原伶美氏

2020年よりLAVAトップインストラクターに就任。クラシックバレエ歴20年以上でプロバレエ団の部隊も経験。ヨガとピラティス両方の指導資格を持ち、企業訪問レッスンやオンライン配信、リトリート企画を担当。

■「脂肪燃焼ヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	下半身と体幹部を強化するヨガポーズで不可の高い運動を行い、カロリー消費、脂肪燃焼、代謝アップへと繋げる	【首、背骨周辺のほぐし】 首や背骨周りをほぐして全身の動きやすさを高める。 可動域が広がることで太陽礼拝の動作がスムーズになり、脂肪燃焼効率も向上する。
		【お腹トレーニング】 腹筋群を使い、体幹の安定性を高める。 体幹が働くと姿勢が整い、動作中の代謝が上がって脂肪燃焼効果がより発揮される。
		【下半身トレーニング】 脚や臀部を使った動きで大筋群を刺激する。下半身が強化されることで基礎代謝が上がり、全身の引き締めと燃焼効果の向上につながる。
		【お腹、下半身を使った連続した動き（太陽礼拝）】 呼吸と動きを連動させながら全身をダイナミックに動かす。 体幹と下半身を中心に筋活動が高まり、短時間でも発汗と高い脂肪燃焼を促す。
		【クールダウン】 動いた筋肉を心地よく伸ばし、緊張を鎮める。 心拍数を整えつつ、レッスンで高まった代謝や熱感を自然に落ち着かせる。
【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 全身の力を手放し、呼吸の落ち着きを感じる時間。 運動後の回復を促し、整った体と心の感覚を定着させる。		

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「脂肪燃焼ヨガ」コース

被保険者氏名			性別	男・女
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
Eメール アドレス				

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを送送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【睡眠改善ヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 睡眠を改善するためのヨガの実践。

睡眠時の姿勢、呼吸を整え質の高い眠りへ

至福の睡眠ヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド型
講座**



講座のポイント

睡眠時の姿勢、呼吸を整えるヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う

三菱UFJニコス健康保険組合

■「睡眠改善ヨガ」コース オンライン型カリキュラム

項目	内容
第1部	【睡眠時の姿勢を整える（全身のほぐし）】 身体全体の緊張をほぐし、筋肉が緩むことで入眠時の力みが減り、深い睡眠へ入りやすくなる。
	【睡眠時の呼吸を整える】 横隔膜や首周りを緩め、呼吸が自然に深くなる状態を導く。 呼吸が整うことで入眠直後の深いノンレム睡眠が促進されやすくなる。
	【舌のトレーニング、あご下・首のほぐし】 舌やあご下を動かして睡眠時の気道を確保しやすくする。 呼吸の通りが良くなることでスムーズな入眠と深い睡眠の質向上に役立つ。
	【肋骨まわりのほぐし】 肋骨周りを柔らかくし、呼吸の広がりを高める。 胸郭が動きやすくなると睡眠前の深い呼吸がしやすくなり、リラックス度が高まる。
第2部	呼吸と姿勢を整え、 室の良い睡眠を手に入れる
	【モノトナスタイム】 単調な動きと一定の呼吸リズムで脳をリラックス状態へ導く。 心拍が穏やかになり、入眠に必要な副交感神経の働きが高まりやすくなる。
	【クールダウン】 ゆったりと身体を伸ばし、緊張を手放す時間。 整った姿勢と呼吸の状態をキープし、眠りに向けて心身を落ち着かせる。
	【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 全身の力を抜き、重力に身を任せて深いリラックスへ導く。 睡眠前と同じ身体状態をつくり、深いノンレム睡眠の準備を整える。
	【呼吸法（シャンムキームドラー）】 感覚を内側へ向ける特殊な呼吸法で脳を静める。 自律神経が整い、睡眠導入に重要な「黄金の90分」へスムーズにつながる状態を整える。

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額の通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「睡眠改善ヨガ」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女	
Eメール アドレス	被保険者との続柄			

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【EYEヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 疲れ目を改善するヨガの実践。

疲れ目、頭痛が辛い方へ

頭スッキリEYEヨガ

いつでも
受講できる

**オンデマンド型
講座**



講座のポイント

眼の周囲や首・肩の血流を整え、自律神経を整えるためEYEヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う

■「EYEヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
第1部	【目元のセルフマッサージ】 眉周りやこめかみのツボ押し、眼球体操を行い目の周囲の血流を促進する。 スマホ・PC作業で蓄積した眼精疲労を和らげ、視界のクリアさを高める。
	【頭部、首、肩のセルフマッサージ】 頭皮の緊張を緩め、首肩の筋肉をつまんで血流を促す。 上半身のこわばりを解消し、頭の重だるさを軽減する。
	【背骨周辺のほぐし】 背骨をゆっくり動かし、周囲の筋肉を柔らかく整える。 緊張しやすい背面を緩めることで呼吸が深まり、自律神経が安定しやすくなる。
第2部	【甲骨周辺のほぐし】 肩を大きく回し、肩甲骨周りの動きを滑らかにする。 姿勢不良で固まった筋肉を開放し、上半身全体の血行改善に繋がる。
	【股関節周辺と全身のほぐし】 脚の付け根を回し、股関節周囲の筋肉を柔らかくする。 下半身の巡りが良くなることで全身の血流が底上げされ、頭部の疲労にも間接的にアプローチする。
	【クールダウン】 仰向けのポーズを中心に呼吸をゆったり整えながら、 心拍が落ち着きを落ち着かせ、全身の緊張を手放す。
	【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けで全身の力を抜き、自然な呼吸に身をゆだねる。 脳の休息時間をつくり、精神的な安定と心身の回復を促す。

応募要項	【申込対象】 加入者全員（受講日時時点で健保の加入資格のある方） オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	【申込方法】 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	【申込・問合せ】 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額の通信費がかかることがあります。
 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「EYEヨガ」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名	性別	男・女	
	被保険者との続柄		
Eメール アドレス			

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。