

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舞台も経験。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。

カネカ健康保険組合

■「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)】 仰向けで身体の色を完全に解放し、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]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。	 <p>2026年度オンデマンド型健康教室 [2025年度以降リリース] 申込フォーム</p>
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送 (社内便)	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内 (アクセスURL、ID/PW等) が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 fureai-web@soukensui.or.jp からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

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	健康保険番号	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。