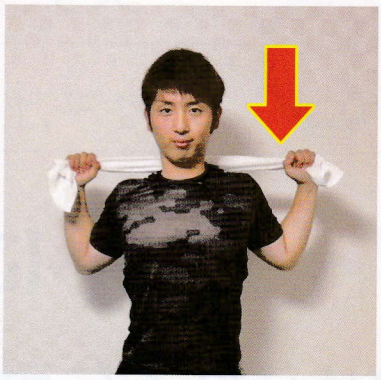
肩こり・背中スッキリ　ストレッチ

STEP①
肩幅より広い目にタオルを持つ



STEP②
首筋までタオルを引く
※その時に肩甲骨を引き寄せましょう

STEP① STEP②
を 10 回繰り返しましょう
※背中の力が抜けない様にしましょう

姿勢を良くする事が
ポイントです！
腰痛がある場合は注意して下さい

ヨガでも肩こりスッキリ

ヨガを始めてどんな変化があった？

T 様
このスタジオに来させていただく以前からインストラクターの東出先生のレッスンを受けていました。
ヨガを続ける事で柔軟性がついてきて、体が軽くなってきました。

Y 様
みんなと楽しく過ごせ、ヨガの日が楽しみに来させて頂いています。
少しずつ体が柔らかくなってきていて嬉しいです。

T 様
肩こりや、めまいの悩みが解消され、安定性のある生活が送れています。

担当インストラクター**東出**よりひと言

皆さん熱心に通っていただき、何よりヨガの時間を楽しんでくださっている事がとても嬉しいです。
楽しさは継続へと繋がりますし、その日のご自身のカラダやココロの状態と向き合う事で色んな気づきがあり、変化というのは自然に訪れます。一瞬一瞬を楽しんでいただけるヨガを、これからもお伝えしていきたいと思います。

～ダイエットのプロに聞きたい～

ダイエット中は**炭水化物**は食べちゃダメなの？？

炭水化物は大切なエネルギー源ですが摂りすぎるとエネルギーとして使われず、中性脂肪として蓄えられてしまいます。しかし過剰に減らしすぎると集中力が無くなったり、体内のたんぱく質が分解され疲労がたまりやすくなったりします。ダイエッ中は 1 日の摂取量を通常の 1/2 ～ 1/3 程度（90g ～ 150g）に抑えるようにしましょう。特に夜は脂肪に変換されやすいので、朝・昼に食べて夜の炭水化物を控えましょう (^^)

まとめ
1日ごはん2杯までOK！**夜の炭水化物を控えましょう**

加圧スタジオ リード公式アカウント
LINE@ はじめました。
友だち　募集中！
友だち追加 QR コード

加圧トレーニングスタジオ　リード
〒595-0061　泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402
☎0725-58-6665
完全予約制
営業時間：月～土　9：00 ～ 22：00（受付終了）
加圧　リード　検索