

リンパヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 88

ねらい：リンパの流れを促進させ老廃物を排出し、ウィルスなどを撃退する免疫力をアップさせていくヨガ。血行促進・代謝・筋力UPの効果もあり冷え性やダイエットにもおすすめです。

内容：初心者でも無理なくできるセルフマッサージ
リンパ節を刺激するほぐしやストレッチからスタートし、筋肉をしっかり使うポーズを入れ、筋肉の伸び縮みによって流れを良くさせ、血行・血管・リンパ管・皮膚までアプローチするポーズを入れていきヨガの効果が実感できる

対象：小学生から高校生、親子

会場：応相談

小・中学校：
での開催：可

必要機材：無

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：応相談（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回～12回

定員：応相談

謝礼：予算に応じる

備考：スポーツクラブ、ヨガスタジオ、高齢者施設