

特定非営利活動法人〈NPO法人〉  
ヨガラジオ体操普及協会

# ヨガ×ラジオ体操×音楽

YOGA RADIO EXERCISES

山本モニカのヨガラジオ体操

1日5分!音楽と共に覚える  
心とカラダのコンディショニング健康法



## イージー・リズムヨガ & ヨガラジオ体操

～ 誰でも、手軽に、音楽に合わせて行えるエクササイズです ～



### 【イージー・リズムヨガ】 ～目的と特徴～

- ダンスの音楽とリズムに合わせて、楽しく「体幹」を鍛えます
- ダイエット効果（ウエスト、お腹まわり等）が期待できます
- ヨガラジオ体操を基本とする動きにより、関節の可動域を広げ、ストレッチ効果を高めます

\* 身体の堅い人、高齢者も、むりなく参加可能



### 【ヨガラジオ体操】 ～目的と特徴～

- 「ヨガ呼吸法×ラジオ体操×音楽」の相乗効果により
  - ① 身体のゆがみを改善します
  - ② 正常な強い筋肉を作ります
  - ③ 血管・リンパを整えます
- 肩こり、膝痛・腰痛、自律神経の改善を図り、美姿勢を保ちます

\* 1日たったの5分で心と体が変わる!

\* 教室のご案内 \*

● 詳しくは、「プログラムと参加料金」をご覧ください

● ご予約・お問い合わせ：TEL 045-847-3380 ヨガラジオ体操普及協会（ダンススタジオハーモニー内）〒233-0002横浜市港南区上大岡西2-1-19 須藤ビル4F（京急上大岡駅徒歩5分）

2018/5/12