

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。

【肩甲骨ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。肩甲骨周りの血流を改善するヨガの実践。

肩こりのお悩みゼロへの第一歩

速攻肩こり解消! 肩甲骨ヨガ

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
5月16日
AM10時~



■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。

講座のポイント

肩こりのお悩みゼロへの第一歩を学ぼう

※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。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年5月16日(土)
午前10時00分~午前11時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

J-オイルミルズ健康保険組合

