

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 ☒ ㊟ 25min 🌞 心身のモヤモヤすっきりフローヨガ #321 ☒ ㊟ 20min 🌙 心の底からホッと出来るストレス解消ヨガ #289	3 ☒ ㊟ 20min 🌞 季節の変わり目不調を改善する夜ヨガ #255 ☒ ㊟ 15min 🌙 凝りの根本解消！背骨の歪みを整えるヨガ #127	4 ☒ ㊟ 15min 🌞 短い時間で出来る！足腰強化フローヨガ #285 ☒ ㊟ 15min 🌙 肩凝り解消！至高のセルフマッサージヨガ #331	5 ☒ ㊟ 25min 🌞 じんわり身体温める！目覚めの朝ヨガ #237 ☒ ㊟ 25min 🌙 みるみる疲れが取れる！疲労回復ヨガ #304	6 ☒ ㊟ 25min 🌞 基本ポーズで呼吸を深める優しいフローヨガ #126 ☒ ㊟ 25min 🌙 背骨がみるみる緩まる！不調改善ヨガ #234	7 ☒ ㊟ 25min 🌞 気持ち良く身体を起こす！朝のフローヨガ #327 ☒ ㊟ 15min 🌙 食欲不振や自律神経の乱れに秋バテ解消ヨガ #315	8 ☒ NEW ㊟ 20min 🌞 肩周りをほぐして頭スッキリフローヨガ #337 ☒ ㊟ 20min 🌙 季節の悩み解消！秋のリラクゼーションヨガ #320
9 ☒ ㊟ 20min 🌞 心身ともに整う！背骨調整のフローヨガ #319 ☒ ㊟ 15min 🌙 心身の乱れを整える！自律神経のためのヨガ #329	10 ☒ ㊟ 20min 🌞 鬱々気分を解消する呼吸を深めるヨガ #274 ☒ ㊟ 20min 🌙 季節の変わり目に身体の不調を整えるヨガ #317	11 ☒ ㊟ 30min 🌞 気持ち良く伸ばす！運動不足解消ヨガ #238 ☒ ㊟ 15min 🌙 疲労リセット！やさしい疲労回復ヨガ #226	12 ☒ ㊟ 25min 🌞 身体と向き合う体幹強化バランスヨガ #154 ☒ LIVE ㊟ 60min 🌙 21:00スタート！リラックス夜ヨガライブ	13 ☒ ㊟ 15min 🌞 気持ち良く目覚めるリフレッシュ朝ヨガ #144 ☒ ㊟ 15min 🌙 翌日は身体が軽くなる！疲労回復ヨガ #202	14 ☒ ㊟ 15min 🌞 固い身体をゆっくりほぐす目覚めの朝ヨガ #172 ☒ ㊟ 20min 🌙 背骨を緩めて自律神経を整えるヨガ #256	15 ☒ ㊟ 25min 🌞 血流改善で代謝を改善するフローヨガ #332 ☒ NEW ㊟ 20min 🌙 下半身の疲れみるみる取れる股関節ほぐすヨガ #338
16 ☒ ㊟ 25min 🌞 脂肪を燃やすアドバンスフローヨガ #287 ☒ ㊟ 20min 🌙 身体と呼吸を整える全身脱力リラックスヨガ #313	17 ☒ ㊟ 20min 🌞 便秘解消で肌質改善！デトックスヨガ #278 ☒ ㊟ 15min 🌙 短い時間で呼吸を深めるストレス解消ヨガ #249	18 ☒ ㊟ 25min 🌞 スカッと気分解消！気分が上がるフローヨガ #190 ☒ ㊟ 10min 🌙 10分でサクッと！毎日のセルフケアヨガ #101	19 ☒ ㊟ 25min 🌞 背骨をしっかり伸ばす！凝り解消フローヨガ #188 ☒ ㊟ 20min 🌙 心と身体を解きほぐす！背骨を整えるヨガ #187	20 ☒ ㊟ 30min 🌞 気分爽快！ヴィンヤサフローヨガ #275 ☒ ㊟ 15min 🌙 座ったまま出来る自律神経を整えるヨガ #240	21 ☒ ㊟ 30min 🌞 全身スッキリ爽快！朝からしっかり動くヨガ #328 ☒ ㊟ 25min 🌙 寝落ち大歓迎！快眠リラックスヨガ #302	22 ☒ ㊟ 20min 🌞 自分好きになる！胸を開くリフレッシュヨガ #162 ☒ NEW ㊟ 20min 🌙 寝ながら出来る疲労回復リラックスヨガ #339
23 ☒ ㊟ 30min 🌞 胸を開いて気分上々！後屈フローヨガ #330 ☒ ㊟ 20min 🌙 自律神経みるみる整う背骨を緩めるヨガ #312	24 ☒ ㊟ 20min 🌞 1日を活動的に過ごすための朝ヨガ #266 ☒ ㊟ 20min 🌙 副交感神経を優位にする安眠ヨガ #267	25 ☒ ㊟ 25min 🌞 背中凝りがみるみるほぐれるフローヨガ #215 ☒ ㊟ 20min 🌙 極上の癒しを味わう夜のリラックスヨガ #333	26 ☒ ㊟ 35min 🌞 呼吸を深めて背骨を整えるフローヨガ #168 ☒ ㊟ 25min 🌙 むくみ解消で疲労回復！リンパを流すヨガ #293	27 ☒ ㊟ 30min 🌞 頭をスッキリさせて集中力を高めるヨガ #326 ☒ ㊟ 15min 🌙 おやすみ前に寝たままできるストレッチヨガ #204	28 ☒ ㊟ 25min 🌞 上級者向けチャレンジフローヨガ #195 ☒ ㊟ 15min 🌙 やる気上向き自律神経を整えるヨガ #183	29 ☒ ㊟ 20min 🌞 老廃物がドバドバ出る！デトックスヨガ #296 ☒ NEW ㊟ 45min 🌙 じっくり向き合う極上リラックスヨガ決定版 #340
30 ☒ ㊟ 20min 🌞 呼吸を深めて気持ち良く背骨を整えるヨガ #134 ☒ ㊟ 15min 🌙 自律神経もみるみる整う姿勢改善ヨガ #61	31 ☒ ㊟ 20min 🌞 ストレスを手放し自律神経を整えるヨガ #221 ☒ ㊟ 15min 🌙 心を落ち着ける自律神経を整えるヨガ #122					

ヒカリヨガ通信（2025年3月）

こんにちは！ヨガインストラクターのヒカリです🌻

いよいよ春の足音が聴こえてくる季節。

花粉症は脅威ではありますが、ちょっとずつ春に近づいていく日々は自然とワクワクしますね🌸

この季節に気をつけたいのが、自律神経の乱れ。「三寒四温」という言葉があるほど春先は気温が安定しないため、どうしても自律神経のバランスが乱れがちになります。

年度末なので何かとお忙しくなる方も多く、気づいた頃にはかなり疲労がたまっていた、、、というケースも。そのため、3月のカレンダーは自律神経のバランスを整えるために効果的な動画を多くピックアップしました。

自律神経のバランスを整えるには、こまめな「背骨の調整」が大切だったりします。

ヨガで背骨というのは「エネルギーの通り道」と考えられており、背骨を調整することでエネルギーの通り道である背骨の動きもスムーズになり、心身共にイキイキと元気になれます。ほんの少しの時間、背骨をほぐしたり伸ばしたりするだけで姿勢も整い、何だかスッキリする感覚があります✨

しっかりとヨガをする時間が取れないときは、「キャットアンドカウの動きを数回 → 猫伸びのポーズ → チャイルドポーズで体を緩め深呼吸を繰り返す」このような流れのみでも十分に背骨がほぐせ、自律神経の調整にも効果的です。隙間時間を見つけてセルフケアをしてあげてくださいね。

健やかでのびのびとした季節が過ごせますように🌻

📣 今月のイベントお知らせ

3月12日（水）を持って、4月以降はしばらくLiveレッスンをお休みとさせていただきます🌻

体制や環境が整い次第また再開させていただきますので、よろしくお願いいたします。

✉ お問い合わせ

ご不明点やご質問がありましたら、お気軽にDMや下記メールアドレスまでお問い合わせください。

hikari.yoga.ch@gmail.com

HOW TO USE

WEBからご覧になっている方は、カレンダー内のレッスントイトルをクリックすることで、該当のレッスン動画にリンクすることができます。

本プログラムは、プログラム通りに行って頂くことで最大限の効果が得られますが、個々人の体調やスケジュールに合わせて、取り組めるものだけを選んで行っても問題ありません。

ヨガは、日々継続的かつ定期的に実践することによって身体や心に深い良い変化をもたらします。このプログラムを使って、ご自身にとってベストなヨガライフを見つけてください！

NEW このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeで新しく動画が公開されます。

LIVE このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeでヨガLIVEを行います。

RSV このマークが付いているプログラムは、事前の予約が必要です。詳細はリンク先をご覧ください。

🕒 このマークは動画1本あたりの長さを示しています。レッスンを受講する際の目安にしてください。

☑ レッスンを受講した記録を残せるようにチェックマークを用意しています。モチベーションの維持に役立ててください。