

bd Do Yoga

テーマ

「引き締まったボディを作る」

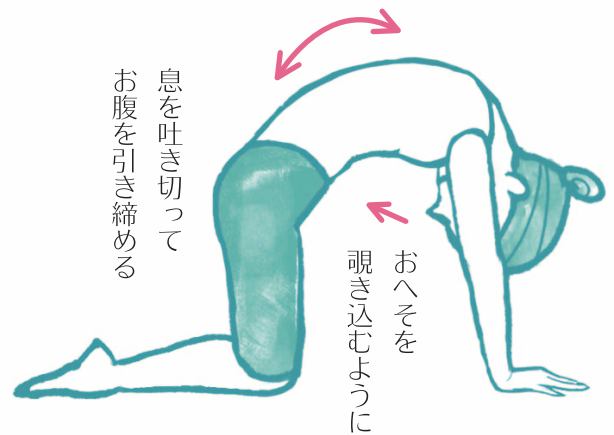
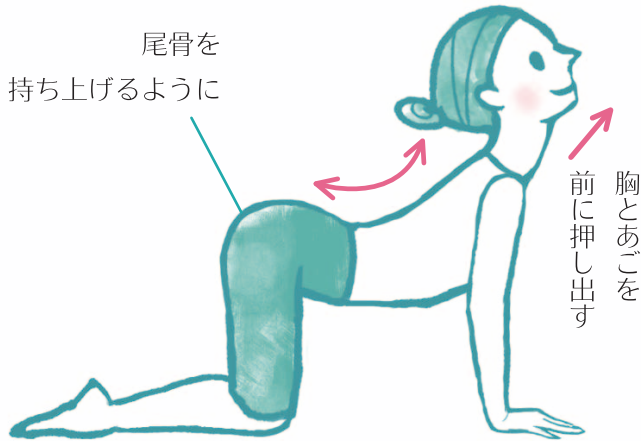
Monday & Tuesday

7/4&5

猫のポーズ

息を吸いながら背中を反らす

息を吐きながら背中を丸める



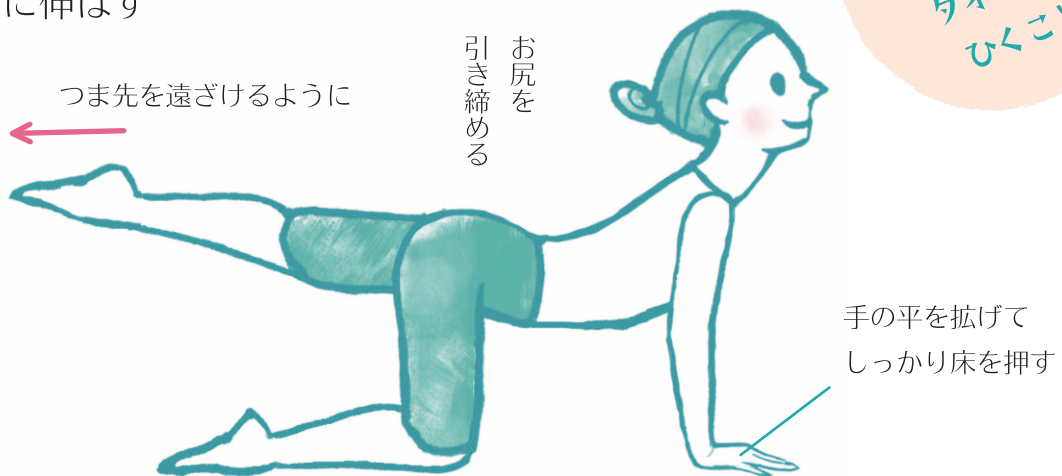
呼吸に合わせて交互に繰り返す

Wednesday & Thursday

7/6&7

虎のポーズ

片足を後ろに伸ばす



POINT
ひざ下が痛い方は
タオル等を
ひくこと

このまま数呼吸キープ 左右反対側も同様に行う

無理をせず、ご自分のペースでポーズを行いましょう。

※無断転載禁止



監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp

イラスト: 玉手みどり