

YMC仙台校
ヨガ講師が
サポート
いたします！

YMCヨガスタジオ
共催企画！

目指せ！べたべたと開脚！

開脚前屈部

憧れの開脚前屈に向けてマネージャーの私Yoshikoがストレッチメニューを組んで皆様をサポートさせていただきます！

開脚前屈3級

- 開脚で座った時に
- ①足の指先を天井方向に向けた状態で膝を伸ばして座れる
 - ②骨盤を立てた状態で座れる
 - ③開脚角度90度以上

下記の写真のように毎回記録を付けながら、自分の股関節と向き合っていきましょう！

1人ではなかなか継続ができない方でもみんなとならば頑張れる！

開脚前屈2級

- 開脚で座った時に
- ①足の指先を天井方向に向けた状態で膝を伸ばして座れる
 - ②骨盤を立てた状態で座れる
 - ③開脚角度95度以上
 - ④骨盤から前に倒して前屈した時に肘を床に着けることができる

ストレッチをして「健康習慣」を手に入れよう！

開脚前屈1級

- 開脚で座った時に
- ①足の指先を天井方向に向けた状態で膝を伸ばして座れる
 - ②骨盤を立てた状態で座れる
 - ③開脚角度100度以上
 - ④骨盤から前に倒して前屈した時におでこを床に着けることができる



毎週木曜日の
11:50~12:50
お待ちしております！



開脚前屈部
マネージャー
Yoshiko
(ヨガIR養成講師)

【場所】YMCヨガスタジオ仙台

(YMCメディカルトレーナーズスクール仙台校)

宮城県仙台市青葉区中央3丁目6-8 JTB仙台ビル6階

【持ち物】お着替え(動きやすく寒くない服装・スカートNG)・お飲み物

【参加対象者】20歳以上の開脚前屈ができない方！老若男女、どなたでもご参加いただいております

【参加お申込み先】yusa200730@gmail.com

件名に「開脚前屈部」とご記入いただき、本文に「おなまえ」「携帯番号」をご記入の上「参加希望日程」をお知らせください。当日受付にて参加費として¥1,000をちょうだいします。

「YMCヨガスタジオ仙台」とは

整体師やヨガインストラクターを育てるYMCメディカルトレーナーズスクール仙台校に併設された常温のヨガスタジオです。初心者の方でも参加しやすい内容のレッスンメニューが豊富なので初めてヨガを経験される方にもおすすめのヨガスタジオです。

