



ヨガホイールとは、背骨を柔軟にするために設計された丸い輪っかのトレーニング器具を使っておこなわれるヨガのこと。

現代人は体の背面が硬くなりやすい生活を強いられているので、ヨガ初心者の方も含めリラックス効果が高いと話題になっています。

ヨガホイールという円形状のプロップスを使うので、通常では苦手なヨガポーズ（特に後屈系）ができるようになります。肩こりや腰痛などの体質改善にも繋がります

## ホイールヨガの効果

### ストレッチが深まり血行促進



円形のホイールに身体をゆだねることで、余分な力を抜くことができて脱力しやすく、普段のストレッチがさらに深まります。

また、普段では伸ばしきれなかった細部までストレッチされて、血行が良くなり、冷え性やむくみ解消に期待ができます。

### 背骨の柔軟性UPで姿勢改善

円形のカーブに背中や上背部を預けることで、背骨や背骨周辺の筋肉がほぐれて背中全体の柔軟性UPに繋がります。また腰も伸ばされていき、肩周辺も無理なく開いていくので、腰痛や肩こり解消にも期待できるでしょう。



### 後屈ポーズの練習

ヨガの後屈は、胸が開かれて気持ちのいいポーズですが、腰や首が気になるなどの理由で、怖いと感じているという声も聞きます。

ホイールのカーブは、背中の曲線にフィットするので安全性が増し、繰り返し練習することで正しい身体の使い方を覚えることができます。

### 体幹UPとバランス感覚が身につく

ホイールの上に乗るポーズや動きは、不安定な中で安定感を保つ練習にもなるので、体幹が強化され、より安定したバランス感覚が身につきます。

初めてヨガホイールの上に乗る時は、ホイールの使い方に慣れてから、慎重に行いましょう。

### 胸を開いてリフレッシュ＆リラックス

ホイールの上に仰向けになり両手を広げることで、胸や肩が開いてていき、自然と呼吸がしやすくなります。

身体全体の緊張がほぐれて、深く長い呼吸ができるようになると、リラックス効果が高まり、自律神経が整いやすくなります。



## ヨガホイール レッスンスケジュール

ホイール体幹ストレッチ  
毎週 火曜日  
10：00-10：50  
ヨガスタジオ 10名  
参加費 550円(税込)

ホイールヨガ入門  
毎週 土曜日  
15：00-16：00  
ヨガスタジオ 10名  
参加費 16,500(税込) ※全10回分  
(都度参加 1,870円(税込))



佐喜インストラクター