



# GOLD'S GYM. in 南青山東京

夏こそ温活 ヨガをして、マイロハスのお風呂で温まろう! ★★★★★

## ヨガと入浴で & 心と身体を整える



2023年6月18日(日)に、ゴールドジム南青山東京にて、ヨガと入浴剤マイロハスのコラボイベントを行いました。夏はエアコンや冷たい物を摂るので、身体の芯から冷えてしまい、自律神経が乱れやすくなってしまいます。ヨガとお風呂は、共に副交感神経を高めて、心と身体をリラックスモードへと導きます。その2つを日常に取り入れる事で、心と身体のバランスを整えていきます。ヨガインストラクターの芥川舞子さんは、マイロハスを愛用しています。ゴールドジムでマイロハスを販売しているのがご縁で、今回のコラボイベントを実現する事が出来ました。スタジオでヨガをして、お家に帰ってからマイロハスでゆっくり入浴をすると、心と身体がほぐれていきます。頭を下にして全身の血流と呼吸の巡りを良くする、逆転のポーズを中心にレッスンを行いました。身体が温まり、リフレッシュ効果が高いポーズなので、参加した方からは参加して良かったとの声を多くいただいています。今後も楽しんでもらえるイベントを企画しますので、ご期待下さい。

入浴剤  
マイロハス  
コラボ企画



心と身体をほぐす  
冷え対策に  
温活ポーズ  
厳選5つ

### 1 戦士のポーズ

下半身には大きい筋肉があるので、ハムストリングスや大腿四頭筋、臀筋等を伸ばす事で、代謝アップの強化になります。下半身の強化だけでなく、内側からパワーが出てきて、気分も前向きにさせてくれます。



### 2 前屈のポーズ

背中とハムストリングスを伸ばすので、柔軟性アップにも繋がります。脚のむくみや冷えの解消も期待出来ます。脳に血液が行き渡るので、リフレッシュ効果も期待出来ます。



### 3 倒立の準備のポーズ

体内機能と内臓機能のアップ



### 4 コブラ

肩こり・腰痛の解消、呼吸筋強化とリラックス効果



### 5 ダウンドッグ

血行促進、代謝・集中力のアップ

