

連載

運動

## 【超簡単ヨガレッスン動画】背筋が伸びる背骨スツキリヨガ<第12回>

[#この連載一覧](#) [#動画](#) [#ヨガ](#) [#代謝アップ](#) [#背中](#)

♡お気に入り登録

ヨガ&ダンス講師のYUHOKOです。本連載では、どなたでも簡単に楽しく行えるボディメイクヨガを紹介します。今回は、凝り固まった背中や背骨をほぐす「背骨スツキリヨガ」です。



執筆・動画・監修/YUHOKO

### デスクワークで体がつらい方におすすめ！

このヨガでは、背骨ひとつずつに空間をあけていくように、筋肉や関節にスペースをつくっていきます。背骨を整え、気持ちよく背筋を伸ばしていきましょう。

レッスン動画 ※約9分