

# VAITAL ヨガマット 1



ポーズ名・使う部位・効果を表記しております。  
左から順番に『動き』と呼吸を感じながら からだも心も心地よくなります！

	ポーズ	ポーズ名	アプローチ部位	効果		
木のポーズアレンジ	木のポーズ	戦闘をやめた 戦士のポーズ	戦士のポーズII	戦士のポーズIII	三日月のポーズ	立位の開脚前屈ポーズ
股関節, 下半身	股関節, 下半身	股関節, 全身	下半身, 股関節	下半身, 上半身, 全身	下半身, 股関節	背中, ハムストリング
脚の筋肉の強化 集中力アップ 体幹強化 バランス感覚アップ	脚の筋肉の強化 集中力アップ 体幹強化 バランス感覚アップ	脚の筋肉の強化 集中力アップ 引き締め	脚の筋肉の強化 集中力アップ 引き締め	脚の筋肉の強化 体幹強化・引き締め バランス感覚アップ	脚全体ストレッチ	柔軟性アップ
ガス抜きのポーズ	チャイルドポーズ	ダウンドックポーズ	トカゲのポーズ	火輪のポーズ	背中で手をつかんだ 三角のポーズ	三角のポーズ
お腹	脱力	全身	脚全体	股関節	股関節, 肩甲骨	股関節
便秘の解消	リラックス	筋肉の強化 柔軟性アップ 体幹強化	股関節・体幹強化	骨盤底の強化	体幹強化 肩周り柔軟性アップ 脚ストレッチ	骨盤調整 体幹強化 脚ストレッチ
半分の魚の王のポーズ	半分の魚の王のポーズ	三日月のポーズ のアレンジ	ラクダのポーズ	肩立ちのポーズ	弓のポーズ	橋のポーズ
お腹, 背骨	お腹, 背骨	下半身, 股関節	上半身, 股関節	全身	胸, 背中	胸
むくみ解消 デトックス	むくみ解消 デトックス	脚全体のストレッチ	ストレッチ 姿勢改善 体幹強化	むくみ解消 血行促進	ストレス解消 内臓マッサージ	肩こり改善 下半身の血行促進
しかばねのポーズ	安楽座 (あくらの姿勢)	安楽座のアレンジ	アップドッグ	コブラのポーズ	バクタのポーズ	伸びをする子犬のポーズ
全身	呼吸	呼吸	上半身, 背中	上半身, 背中	背中	上半身, 肩甲骨
心身のリラックス 心の安定 疲労回復	心の安定	心の安定	体幹の強化 背骨の柔軟性アップ	姿勢改善 リフレッシュ 上半身, 首から お腹のストレッチ	自律神経改善 姿勢改善 骨盤底筋	腕, 肩周りの ストレッチ 姿勢改善

弊社HP



Aile co.,ltd

Tel (0826) 47-1175 Fax (0826) 47-1176

E-mail info@aile.jp http://www.aile.jp/

# VAITAL ヨガマット2

(ヨガマットに載っている以外のポーズのバージョンです)



ポーズ名・使う部位・効果を表記しております。  
左から順番に『動き』と呼吸を感じながら からだも心も心地よくなりますよ！

ポーズ	ポーズ名	アプローチ部位	効果
	安楽座 (あぐらの姿勢)	呼吸	心の安定
	サギのポーズ	太もも, ふくらはぎ	ストレッチ リフレッシュ
	ローランジのポーズ	下半身, 股関節	筋肉の強化 引き締め 骨盤調整 むくみ解消
	チャイルドポーズ	全身	筋肉の強化 柔軟性アップ 体幹強化
	スリーレグ ドッグポーズ	下半身, 股関節	引き締め 骨盤調整
	戦士のポーズII	下半身, 股関節	脚の筋肉の強化 体幹強化 引き締め バランス感覚アップ
	戦闘をやめた 戦士のポーズ	下半身, 上半身, 全身	心の安定 リフレッシュ
	ガス抜きポーズ	お腹	便秘の解消
	スキのポーズ	脱背中, 股関節, 呼吸力	リフレッシュ むくみ解消
	チャイルドポーズ	脱力	リラックス
	弓のポーズ	胸, 背中	ストレス解消 内臓マッサージ
	半分の魚の王のポーズ	お腹, 背骨	むくみ解消 デトックス
	木のポーズ	股関節, 下半身	脚の筋肉の強化 集中力アップ 体幹強化 バランス感覚アップ
	月のポーズ	全身, 肩, 背中	リフレッシュ
	橋のポーズ	胸	肩こり改善 下半身の血行促進
	アッパードックのポーズ	上半身, 背中	体幹の強化 背骨の柔軟性アップ
	バクタのポーズ	背中	自律神経改善 姿勢改善 骨盤底筋
	ウサギのポーズ	肩甲骨, 腕, 肩	柔軟性 集中力 ストレッチ
	わしのポーズ	二の腕, 下半身	コリの解消 筋肉の強化
	三日月のポーズ	下半身, 股関節	脚全体ストレッチ
	戦士のポーズIII	下半身, 上半身, 全身	脚の筋肉の強化 体幹強化 引き締め バランス感覚アップ
	しかばねのポーズ	全身	心身のリラックス 心の安定 疲労回復
	肩立ちのポーズ	全身	むくみ解消 血行促進
	半分の魚の王のポーズ	お腹, 背骨	むくみ解消 デトックス
	前屈のポーズ	太もも, 脚	柔軟性アップ リフレッシュ 集中力アップ
	仰向けのがっせきのポーズ	股関節	リラックス 骨盤調整
	戦闘をやめた戦士のポーズ	股関節, 全身	脚の筋肉の強化 集中力アップ 引き締め
	ラクダのポーズ	上半身, 股関節	ストレッチ 姿勢改善 体幹強化

指導ご協力 空手・ヨガ SALUTE

0829-38-2616

<https://www.karateyoga-salute.com>



Aile co.,ltd

Tel (0826) 47-1175 Fax (0826) 47-1176

E-mail [info@aile.jp](mailto:info@aile.jp) <http://www.aile.jp/>