

成長分野に注目!

浜松地域 Healthcare Industry

♥ヘルスケア産業

浜松商工会議所では、地域資源を活用して健康分野の商品開発に取り組む企業や健康に関わる産業群を「ヘルスケア産業」として支援しています。



体の不調、運動不足を ヨガで解消

ヨガ・ワークアウトレッスンスタジオ『サマティヤ』では、ヨガに解剖学の知識をふんだんに取り入れたヨガメソッドが人気です。ヨガは呼吸法とポーズの組み合わせで心身を整えますが、なぜそのポーズをとるのか、根拠となる理由を解剖学から導きます。インストラクターが鍼灸師や産婦人科医から学んだことをレッスンに生かし、体のしくみや動かし方を分かりやすく指導します。

ヨガに解剖学・生理学の知識を取り入れた「アナトミック骨盤ヨガ」、首・肩・腰・脚に焦点をあてた「ボディケアヨガ」など、症状や目的に応じたクラスその他、シニアクラスの「健康ヨガ体操」ではケガをしない体づくり、筋力アップを目標に日常生活の質(QOL)向上につなげます。

4月からは、新たに開設したパーソナルルームでの個別指導やオンラインレッスンもスタート。高度なポーズが目的ではないため、初心者でも気軽に始めやすい内容です。

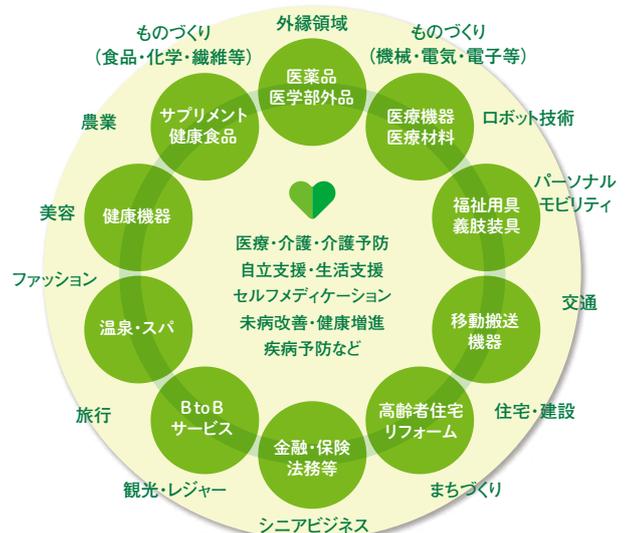
vol.9 ヨガスタジオ

Samatya (サマティヤ)

浜松市西区入野町

2012年開設。マネージャー兼インストラクターの岩見真衣さん(写真右)、satoeさん(左)他、得意分野を持つ講師をそろえて個性豊かなクラスを展開。レッスンプログラムは10種類以上。体験レッスンもあり、男性や子連れでの参加も大歓迎。

国が進めるヘルスケア産業の関連産業群イメージ



参考: 経済産業省ヘルスケア産業