コロナウイルスでジムに行けない！運動ができない方の為の「引きこもりヨガ・トレーニング」動画を紹介！！

皆さん、こんにちは。
Yoga&Fitnessライター MeGuです。

愛知県でヨガ・ピラティス・パーソナルトレーニングの指導をしながら、Webでライターもやっております。

2月の半ば、愛知県内のスポーツジムでコロナウイルスの感染者が確認され、更には神奈川県での大手ホットヨガスタジオでもコロナウイルスの感染者が来館され、多くのスポーツジムやヨガスタジオがレッスンの休講・閉鎖・休業状態になりました。

その結果、多くのスポーツジムとヨガスタジオに通われ、運動されていた方々が現在、運動不足状態になっているのではないでしょうか？

運動を行わないと肥満・姿勢の悪化・うつ病の誘発などで心身ともに悪い方向に向かう可能性があります。

私自身も様々なスポーツジムやヨガスタジオに行くこともあり、現場のスタッフ・お客様達の不安や戸惑いを目のあたりにしていたので胸が痛くなりました。

私自身もレッスン休講で収入がぐっと減ったことやレッスンの打ち切りにも合い、今回の件は悔しく思っております。それでも前を向いて生きていこうと気持ちを切り替え、レッスンの休講や打ち切りによってできた空いた時間を何かに使えないかと思い、模索していました。

そこで思いついたことが家で引きこもりながらできる「引きこもりヨガ・トレーニング」の動画をアップすること。

外に出て運動ができない方の為に3月1日
から「Yoga&Fitnessライター MeGu」というyoutubeチャンネルを開設しました。

家で引きこもりながらできるヨガやトレーニングの方法・運動に対する豆知識を紹介する動画を毎日アップしております。

会社からの自宅待機命令で外に出られない時、スポーツジムとヨガスタジオの休業・閉鎖で運動ができない時に是非、運動不足解消の為に動画を見て身体を動かして頂けたらいいかと思いますので、是非ご覧下さい。

https://www.youtube.com/channel/UCt5y-hlTsgvnLvKsnXkaYOw

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com