

JAN

YOUTUBE



おすすめ動画

JAPANESE YOGA



	DAY 1 脚やお尻	DAY 2 お腹や体幹	DAY 3 肩甲骨や肩	DAY 4 背中全身 ストレッチ	DAY 5 リラックス	DAY 6 心身整える	DAY 7 骨盤を整える
WEEK 1	<u>太もも前が硬い</u> 5min	<u>お腹脚痩せ</u> 8min	<u>肩が硬い</u> 10min	<u>背中が硬い</u> _I 11min	<u>朝スッキリ</u> 7min	<u>便秘解消</u> 14min	<u>股関節パカーン</u> 10min
	<u>脚を細くする</u> 16min	<u>体幹ダイエット</u> 13min	<u>肩甲骨ほぐし</u> 16min	<u>全身ストレッチ</u> 14min	<u>呼吸が楽になる</u> 19min	<u>腰痛改善</u> _I 16min	<u>骨盤筋整</u> 18min
WEEK 2	<u>お尻が硬い</u> 7min	<u>太らない 体づくり</u> 8min	<u>後ろで手が繋げる</u> 10min	<u>気持ち良い ストレッチ</u> 12min	<u>朝ヨガ</u> 9min	<u>腸活</u> 15min	<u>腸もみ</u> 9min
	<u>ヒップアップ</u> 10min	<u>骨盤・体幹</u> 13min	<u>腕と肩ほぐし</u> 13min	<u>背中ほぐし</u> 20min	<u>優しい夜ヨガ</u> 17min	<u>免疫力アップ</u> _I 22min	<u>骨盤リリース</u> 33min
WEEK 3	<u>足首が硬い</u> 5min	<u>ウエスト引き締め</u> 13min	<u>首が硬い</u> 8min	<u>がちがち背中 後編</u> 10min	<u>若返る呼吸</u> 13min	<u>反り腰解消</u> 11min	<u>股関節柔軟性</u> 10min
	<u>片脚姿勢整う</u> 30min	<u>全部痩せ中級</u> 23min	<u>肩こり</u> _I 14min	<u>がちがち背中 前編</u> 18min	<u>呼吸で 自律神経整う</u> 28min	<u>マタニティOK ヨガ</u> 17min	<u>骨盤周り矯正</u> 21min
WEEK 4	<u>脚力上げる</u> 10min	<u>猫背お腹ポッコリ</u> 15min	<u>腕が硬い</u> 7min	<u>前屈</u> _I 14min	<u>寝たまま 目の疲れ癒す</u> 13min	<u>小顔脳幹ヨガ</u> 11min	<u>寝ながら骨盤 ストレッチ</u> 14min
	<u>開脚</u> _I 26min	<u>ボディメイク</u> 19min	<u>肩や背中が ほぐれる</u> 22min	<u>全身が伸びる 朝ヨガ</u> 18min	<u>セラピー陰ヨガ</u> 20min	<u>免疫力アップ</u> ₂ 15min	<u>骨盤リセット</u> 20min