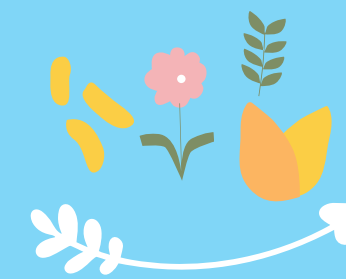


MAR



YOUTUBE
おすすめ動画

JAPANESE YOGA



	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
	脚やお尻	お腹や体幹	肩甲骨や肩	背中全身 ストレッチ	リラックス	心身整える	骨盤を整える
WEEK 1	<u>外腿が硬い</u> 7min	<u>ヴィンヤサ フローヨガ</u> 11min	<u>首が硬い</u> 8min	<u>前屈ルーティーン</u> 6min	<u>朝ヨガ</u> 9min	<u>腸活</u> 15min	<u>月礼拝₁</u> 12min
	<u>太ももほっそり</u> 18min	<u>脂肪燃烧</u> 20min	<u>首猫背₂</u> 20min	<u>寝ながら タオルストレッチ</u> 15min	<u>寝起き朝ヨガ</u> 23min	<u>免疫力アップ₂</u> 20min	<u>頻尿やむくみ 冷え</u> 28min
WEEK 2	<u>内腿開く</u> 11min	<u>優しい太陽礼拝</u> 13min	<u>後ろで手が繋げる</u> 10min	<u>元気チャージ</u> 14min	<u>朝スッキリ</u> 7min	<u>腰が楽になる</u> 12min	<u>股関節 インナーマッスル</u> 14min
	<u>片脚ぶれない</u> 29min	<u>体幹めしなやか 前編</u> 32min	<u>肩と腕</u> 19min	<u>背中ほぐし</u> 20min	<u>瞑想ヨガ</u> 28min	<u>マタニティOK ヨガ</u> 17min	<u>汗ふきでる 骨盤矯正</u> 20min
WEEK 3	<u>寝ながら足・お尻</u> 8min	<u>伸びるダイエット</u> 12min	<u>腕が硬い</u> 7min	<u>気持ち良い ストレッチ</u> 12min	<u>寝たまま 目の疲れ癒す</u> 13min	<u>胃の働き整える</u> 7min	<u>腸腰筋₂</u> 12min
	<u>お尻ほぐれて 足ほっそり</u> 25min	<u>体幹めしなやか 後編</u> 20min	<u>肩甲骨ほぐし</u> 16min	<u>全身ゆるヨガ</u> 15min	<u>朝ヨガ初心者</u> 22min	<u>腰痛改善₁</u> 15min	<u>股関節歪み解消</u> 18min
WEEK 4	<u>胡坐できる</u> 14min	<u>お腹痩せ</u> 13min	<u>肩が硬い</u> 10min	<u>前屈₃</u> 10min	<u>若返る呼吸</u> 13min	<u>便秘解消</u> 14min	<u>鼠径部が硬い</u> 10min
	<u>開脚₂</u> 25min	<u>美しい後ろ姿</u> 28min	<u>手首や腕</u> 16min	<u>飛ばない 全身ストレッチ</u> 15min	<u>優しい夜ヨガ</u> 17min	<u>免疫力アップ₁</u> 15min	<u>骨盤底筋</u> 31min