

朝夜別おすすめYOU TUBE動画カレンダー

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝 | | | REIKA 下半身シェイプアップ | AYAKO 寝たままストレッチ | 夏未 腰痛解消ストレッチ | AYAKO 簡単フローヨガ | ゆかり 免疫力をアップ |
| 夜 | | | MITSUE 脂肪燃焼フロー | こはる 全身をほぐせる | 夏未 股関節調整 | 幸花 お休み前のリラックス | せつこ 寝たまま腸活 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝 | MITSUE 美脚ストレッチ | 夏未 スマホ首対策 | IZUMI 朝のめぐる陰ヨガ | REIKA 爽快な目覚めに導く | 幸花 腰痛を改善する | MISATO 座ったままできる | MEG 血流アップ! |
| 夜 | REIKA くびれヨガ | KAMIY 肩コリの改善1 | KAMIY 肩コリ改善2 | 優 全身リセット | IZUMI 骨盤リセット | YOKO 寝たまま疲れリセット | ゆかり 気分を落ち着かせる |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝 | YOKO ダイエット効果抜群 | AYA姐 首コりをほぐす | 夏未 燃焼ヨガ | 幸花 ストレッチヨガ | MITSUE 股関節をほぐす | MEG 妊婦さん運動不足 | YOKO 自律神経を整える |
| 夜 | IZUMI バランスを整える | しほこ 四十・五十肩予防改善 | SAYAKO インナーマッスル強化 | 夏未 全身ストレッチ | せつこ 足裏体幹 | AYA姐 リストラティブ | TOMOE 1日の疲れすっきり |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝 | SAYAKO くびれをつくる | MEG 上半身スッキリ | 夏未 体の毒素排出を促す | SAYAKO 便秘解消ヨガストレッチ | 夏未 骨盤のズレを改善 | IZUMI しっかり吐く呼吸法 | KAMIY 太陽礼拝 |
| 夜 | YOKO 身体整うリラックス | 幸花 肩こりスッキリ | IZUMI 深い眠りヨガ | ゆかり 快眠ヨガストレッチ | MEG 股関節をゆるめる | 夏未 マタニティ夜ヨガ | AYAKO 腰痛スッキリ安眠 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝 | さあこ 鼻喉スッキリ | IZUMI かる～い背中になる | AYA姐 インナーマッスル | 夏未 デトックスストレッチ | せつこ 腰痛を緩和 | | |
| 夜 | AYAKO 足のむくみ&冷え改善 | MEG 背中と頭をゆるめる | SAYAKO 下半身をスッキリ | MINAKO 全身リフレッシュ | AYA姐 股関節を柔らかくする | | |