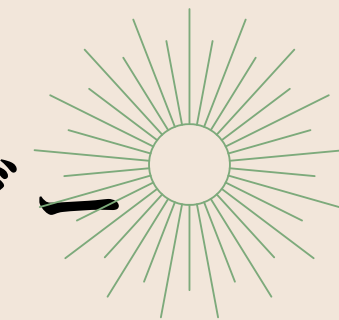


10



毎朝6:15配信!

朝ヨガテーマ別おすすめYOU TUBE動画カレンダー

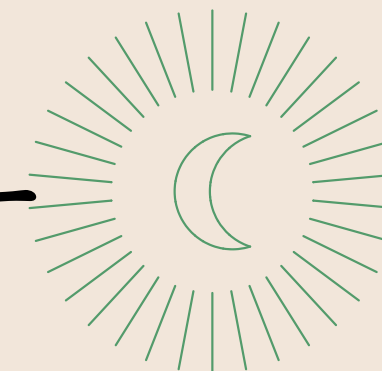


月	火	水	木	金	土	日
アンチエイジング 美容・便秘・腸活	ダイエット	体を柔らかくする	バランス・体幹	緩める・癒し メンテナンス	下半身 骨盤・股関節	上半身 メンテナンス
				1 夏未 寝たまま骨盤整うヨガ	2 SAYAKO 免疫力アップヨガ	3 IZUMI 陰陽ヨガ 上半身編
4 AYA姐 アンチエイジング	5 AYAKO ダイエットヨガ	6 せつこ 柔軟性と筋力アップ	7 MINAKO 体幹感じて姿勢改善	8 こはる ストレッチヨガ	9 幸花 股関節の柔らかさ	10 ゆうこ 巻き肩改善
11 MEG 腸活デトックスヨガ	12 優 冷え知らず太陽礼拝	13 ゆかり 股関節ゆるふわ軽	14 KAMIY 疲れにくい体	15 TOMOE 体全体を緩める	16 YOKO 股関節骨盤ほぐす	17 幸花 辛～い首コリに効く
18 SAYAKO 腸内美人目指す	19 夏未 全身運動パワフルヨガ	20 REIKA 左右開脚に近づく	21 AYAKO 片足バランスメドレー	22 MEG 座りで全身ゆるめる	23 ゆかり 下半身スッキリ	24 KAMIY 背中ポカポカ
25 REIKA 腸活フローヨガ	26 MITSUE ダイエット	27 AYA姐 前後開脚ストレッチ	28 せつこ 姿勢整う体幹バランス	29 YOKO 全身緩めるストレッチ	30 IZUMI 陰陽ヨガ 下半身編	31 夏未 ガチガチ背中改善

10



夜ヨガおすすめYOU TUBE動画カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
				1 夏未 マタニティ夜ヨガ	2 KAMIY 肩コリの改善1	3 KAMIY 肩コリ改善2
4 こはる 全身をほぐせる	5 TOMOE 1日の疲れすっきり	6 MEG 背中と頭をゆるめる	7 夏未 自律神経調整	8 YOKO 身体整うリラックス	9 せつこ 寝たまま腸活	10 優 全身リセット
11 MINAKO 全身リフレッシュ	12 REIKA くびれヨガ	13 YOKO 寝たまま疲れリセット	14 IZUMI 骨盤リセット	15 AYA姐 リストラティブ	16 SAYAKO 下半身をスッキリ	17 ゆかり 快眠ヨガストレッチ
18 REIKA 猫背を解消	19 しほこ 四十・五十肩予防改善	20 夏未 股関節調整	21 せつこ 足裏体幹	22 幸花 お休み前のリラックス	23 AYAKO 足のむくみ&冷え改善	24 IZUMI バランスを整える
25 MEG 股関節をゆるめる	26 SAYAKO インナーマッスル強化	27 MITSUE 脂肪燃焼フロー	28 幸花 肩こりスッキリ	29 AYA姐 股関節を柔らかくする	30 夏未 全身ストレッチ	31 AYAKO 腰痛スッキリ安眠