

体が硬い人のためのゆるヨガ

	Day 1 巡りを良くする	Day 2 呼吸を深める	Day 3 バランスを整える	Day 4 心身をゆるめる	Day 5 内観する	Day 6 疲れを癒す	Day 7 今を生きる	
Week 1	1	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガV ⑮ #282 (New)	<input type="checkbox"/> 朝の太陽礼拝 ⑭ # 165	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ # 202	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑭ # 189	<input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ ⑧ # 229	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガIV ⑯ # 224	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ(特別編) ⑭ # 247
	2	<input type="checkbox"/> 腸をキレイにする ⑯ # 177	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ⑱ # 62	<input type="checkbox"/> 15分デトックス ⑮ # 173	<input type="checkbox"/> 肩凝りリリース ⑱ # 268	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝(特別編) ⑫ # 248	<input type="checkbox"/> 心と体を整える ⑮ # 211	<input type="checkbox"/> 小顔になる美肌ヨガ ⑧ # 274
	3	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚ヨガ ⑯ # 270	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガIV ⑯ # 199	<input type="checkbox"/> 心を整えるゆるヨガ ⑯ # 276	<input type="checkbox"/> 足指ヨガ ⑲ # 283 (New)	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑳ # 105	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉕ # 271	<input type="checkbox"/> 骨盤を整えるIV ⑲ # 191
	memo							
Week 2	1	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ # 148	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ # 279	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガII ⑧ # 159	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ # 240	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑫ # 170	<input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑱ # 167	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ # 264
	2	<input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ ⑯ # 245	<input type="checkbox"/> 20分デトックス ㉑ # 223	<input type="checkbox"/> 肩を軽くする ⑧ # 125	<input type="checkbox"/> 上半身をほぐす ⑫ # 130	<input type="checkbox"/> 椅子ヨガ ⑪ # 226	<input type="checkbox"/> 背骨を整える ㉓ # 123	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝(特別編) ⑫ # 248
	3	<input type="checkbox"/> 脚やせマッサージ ⑭ # 284 (New)	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガII ⑯ # 109	<input type="checkbox"/> 反り腰改善 ⑮ # 204	<input type="checkbox"/> 脚スッキリ ⑮ # 76	<input type="checkbox"/> ヒーリングヨガ ⑳ # 194	<input type="checkbox"/> 下半身をほぐす ㉗ # 253	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ(特別編) ㉕ # 252
	memo							
Week 3	1	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガIII ⑪ # 180	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑭ # 189	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ # 240	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ # 279	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ(特別編) ⑭ # 247	<input type="checkbox"/> スッキリ朝ヨガ ⑱ # 137	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガV ⑮ # 282
	2	<input type="checkbox"/> ゆったり月礼拝 ⑯ # 286 (New)	<input type="checkbox"/> 目の疲れに効く ⑦ # 243	<input type="checkbox"/> 肩凝りリリース ⑱ # 268	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝(特別編) ⑫ # 248	<input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ ⑯ # 245	<input type="checkbox"/> 腸をキレイにする ⑯ # 177	<input type="checkbox"/> ゆがみを整えるIV ⑯ # 184
	3	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガ ⑨ # 82	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉕ # 271	<input type="checkbox"/> 脚やせマッサージ ⑭ # 284	<input type="checkbox"/> 腰を軽くする ⑯ # 287 (New)	<input type="checkbox"/> リラックス ⑱ # 217	<input type="checkbox"/> 心を整えるゆるヨガ ⑯ # 276	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガV ㉒ # 238
	memo							
Week 4	1	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ # 264	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ # 202	<input type="checkbox"/> 朝の太陽礼拝 ⑭ # 165	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ # 148	<input type="checkbox"/> 美肌ヨガ ⑬ # 107	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガV ⑮ # 282	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ # 279
	2	<input type="checkbox"/> 20分デトックス ㉑ # 223	<input type="checkbox"/> ゆがみを整えるIII ⑯ # 158	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ⑱ # 62	<input type="checkbox"/> 肩こり解消 ⑮ # 214	<input type="checkbox"/> 首・肩スッキリ ⑲ # 117	<input type="checkbox"/> ゆったり月礼拝 ⑯ # 286	<input type="checkbox"/> 8分フローヨガ ⑧ # 154
	3	<input type="checkbox"/> 寝たまま肩こり解消 ⑫ # 288 (New)	<input type="checkbox"/> 足指ヨガ ⑲ # 283	<input type="checkbox"/> 陰ヨガ ㉓ # 127	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガIII ⑪ # 152	<input type="checkbox"/> 腰を軽くする ⑯ # 287	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚ヨガ ⑯ # 270	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ㉓ # 207
	memo							