

Self-Care

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガ⑫ □ 肩と背中をほぐす⑫ □ 寝る前のヨガⅣ⑯ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝ヨガ⑫ □ 首ヨガ⑰ □ 脚を軽くする⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 7分朝ヨガ⑧ □ さよなら肩こり⑫ □ ゆがみを整えるⅡ⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝の太陽礼拝⑭ □ 肩甲骨をほぐす⑱ □ 脚スッキリ⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅡ⑧ □ 肩を軽くする⑧ □ おやすみヨガⅡ⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ やさしい朝ヨガ⑭ □ 腸内デトックス⑬ □ 腰をほぐす⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 自律神経を整える⑫ □ 骨盤を整えるⅣ⑲
Week 2	<ul style="list-style-type: none"> □ 美肌ヨガ⑬ □ 背骨を整える㉓ □ 股関節をほぐす⑩ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8分朝ヨガ⑨ □ 首・肩スッキリ⑲ □ 寝たままヨガ⑨ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 心と体を整える⑮ □ ゆがみを整えるⅣ⑯ □ 骨盤ぼかぼか⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> □ やさしい朝ヨガ⑭ □ 肩・腕をほぐす⑧ □ 骨盤矯正⑯ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝の太陽礼拝⑭ □ 上半身をほぐす⑫ □ 寝る前のヨガ⑰ 	<ul style="list-style-type: none"> □ スッキリ朝ヨガ⑱ □ 女性のためのヨガ⑥ □ ヒーリングヨガ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガ⑫ □ ゆがみを整える⑱ □ 寝たままヨガⅢ⑪
Week 3	<ul style="list-style-type: none"> □ 15分デトックス⑮ □ ゆがみを整えるⅣ⑯ □ 陰ヨガ㉓ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 腸をキレイにする⑯ □ さよなら腰痛Ⅲ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅢ⑪ □ 肩と背中をほぐす⑫ □ 骨盤ヨガ⑰ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 美肌ヨガ⑬ □ 肩こり解消⑮ □ 反り腰改善⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 腸活ヨガ⑪ □ 心と体を整える⑮ □ 寝る前のヨガⅢ⑰ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝ヨガ(桜)⑯ □ 肩を軽くする⑧ □ 自律神経を整える㉓ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 7分朝ヨガ⑧ □ 肩をほぐすフローヨガ⑫ □ 骨盤を整える⑭
Week 4	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅡ⑧ □ 上半身をほぐす⑫ □ 脚を軽くする⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> □ スッキリ朝ヨガ⑱ □ 背骨を整える㉓ □ 腰をほぐす⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 腸をキレイにする⑯ □ 心と体を整える⑮ □ 骨盤を整えるⅤ⑪ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8分朝ヨガ⑨ □ さよなら肩こり⑫ □ ヒーリングヨガ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝の太陽礼拝⑭ □ ゆがみを整える⑱ □ 寝たまま陰ヨガ㉑ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 首・肩スッキリ⑲ □ 夜ヨガ⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ やさしい朝ヨガ⑭ □ 肩甲骨をほぐす⑱ □ リラックス⑱