

魔法のヨガ4週間カレンダー

		Day 1 活力アップ	Day 2 上半身をほぐす	Day 3 体を引き締める	Day 4 下半身痩せ	Day 5 ゆがみを整える	Day 6 デトックス	Day 7 自律神経を整える
Week 1	朝	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編) 14 # 247	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす 12 # 170	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ 9 # 202	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編) 14 # 247	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ 8 # 148	<input type="checkbox"/> 腸活ヨガ 11 # 68	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ 12 # 240
	昼	<input type="checkbox"/> 体幹を鍛える 11 # 213	<input type="checkbox"/> 昼のヨガ (特別編) 15 # 250	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝 (特別編) 12 # 248	<input type="checkbox"/> 3分脚やせ 4 # 232	<input type="checkbox"/> ゆったりフローヨガ 19 # 166	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝 (特別編) 12 # 248	<input type="checkbox"/> 心と体を整える 15 # 139
	夜	<input type="checkbox"/> 癒しヨガ 19 # 112	<input type="checkbox"/> 肩を軽くする 8 # 125	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ (特別編) 25 # 252	<input type="checkbox"/> 骨盤矯正 16 # 212	<input type="checkbox"/> ゆがみを整えるⅡ 15 # 88	<input type="checkbox"/> 20分デトックス 21 # 223	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える 12 # 53
	memo							
Week 2	朝	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ 12 # 5	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガⅡ 8 # 159	<input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ 18 # 167	<input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ 8 # 229	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編) 14 # 247	<input type="checkbox"/> 腸をキレイにする 16 # 177	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ 14 # 189
	昼	<input type="checkbox"/> 8分フローヨガ 8 # 154	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝 (特別編) 12 # 248	<input type="checkbox"/> 体幹Diet (初級) 5 # 91	<input type="checkbox"/> 昼のヨガ (特別編) 15 # 250	<input type="checkbox"/> 全身スッキリ 20 # 206	<input type="checkbox"/> デトックス 22 # 94	<input type="checkbox"/> ゆったりフローヨガ 19 # 166
	夜	<input type="checkbox"/> おやすみヨガⅡ 19 # 35	<input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ 16 # 245	<input type="checkbox"/> 夜のリラックスヨガ 18 # 79	<input type="checkbox"/> 脚スッキリ 15 # 76	<input type="checkbox"/> 反り腰改善 15 # 204	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガⅣ 16 # 199	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガⅡ 16 # 109
	memo							
Week 3	朝	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガⅢ 11 # 180	<input type="checkbox"/> 美肌ヨガ 13 # 107	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ 12 # 240	<input type="checkbox"/> スッキリ朝ヨガ 18 # 137	<input type="checkbox"/> 朝の太陽礼拝 14 # 165	<input type="checkbox"/> 15分デトックス 15 # 173	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編) 14 # 247
	昼	<input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ 17 # 209	<input type="checkbox"/> わき腹スッキリ 15 # 195	<input type="checkbox"/> 3分プランク 4 # 208	<input type="checkbox"/> 尻トレ 8 # 143	<input type="checkbox"/> 昼のヨガ (特別編) 15 # 250	<input type="checkbox"/> 太陽礼拝 (特別編) 12 # 248	<input type="checkbox"/> 全身スッキリ 20 # 206
	夜	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ (特別編) 25 # 252	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす 18 # 62	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガⅤ 22 # 238	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガ 9 # 82	<input type="checkbox"/> ゆがみを整えるⅣ 16 # 184	<input type="checkbox"/> ヒーリングヨガ 20 # 194	<input type="checkbox"/> リラックス 18 # 217
	memo							
Week 4	朝	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ 9 # 202	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガⅣ 16 # 224	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ 14 # 189	<input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ 18 # 167	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガ 12 # 115	<input type="checkbox"/> デトックス 16 # 215	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ 12 # 5
	昼	<input type="checkbox"/> ダイエットヨガ 19 # 121	<input type="checkbox"/> 肩をほぐすフローヨガ 12 # 67	<input type="checkbox"/> 45秒体幹 (初級) 6 # 168	<input type="checkbox"/> 5分足腹Wやせ 7 # 234	<input type="checkbox"/> 昼のヨガ (特別編) 15 # 250	<input type="checkbox"/> デトックスフロー 16 # 193	<input type="checkbox"/> 全身フローヨガ 16 # 236
	夜	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ 20 # 105	<input type="checkbox"/> 肩こり解消 15 # 214	<input type="checkbox"/> 腰をほぐす 19 # 100	<input type="checkbox"/> 骨盤を整えるⅣ 19 # 191	<input type="checkbox"/> 180°脚を開く 28 # 102	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ (特別編) 25 # 252	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える 35 # 207
	memo							