



疲労回復プログラム

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<input type="checkbox"/> 首・肩こり解消ヨガ ^⑩ #484	<input type="checkbox"/> ゆるめるカラダ ^⑱ #501	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ^⑰ #397	<input type="checkbox"/> 首コリをほぐす ^⑬ #341	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ^⑯ #391	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ^⑫ #408	<input type="checkbox"/> 寝る前の陰ヨガ ^⑳ #458
	<input type="checkbox"/> 骨盤リセット ^⑬ #466			<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ^⑪ #363		<input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ^⑦ #488	
	memo						
Week 2	<input type="checkbox"/> 極上リセットヨガ ^⑨ #401	<input type="checkbox"/> ヒーリングヨガ ^⑳ #194	<input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ ^⑯ #245	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ^⑳ #271	<input type="checkbox"/> 若返りデトックス ^⑧ #465	<input type="checkbox"/> 寝落ちヨガⅠ ^㉓ #414	<input type="checkbox"/> 肩凝りリリース ^⑱ #268
	<input type="checkbox"/> サンセット 疲労回復 ^⑫ #406		<input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤矯正 ^⑬ #330		<input type="checkbox"/> ゆるめる自分 ^⑫ #464		<input type="checkbox"/> 脚やせストレッチ ^⑩ #487
	memo						
Week 3	<input type="checkbox"/> 全身をゆるめる ^⑱ #394	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ^⑮ #481	<input type="checkbox"/> 肩こりスッキリ ^⑫ #296	<input type="checkbox"/> 心を整えるゆるヨガ ^⑯ #276	<input type="checkbox"/> 寝落ちヨガⅡ ^㉔ #415	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ（特別編） ^㉕ #252	<input type="checkbox"/> 肩こりをほぐす ^⑭ #460
			<input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ^⑰ #384				<input type="checkbox"/> 寝たまま脚ヨガ ^⑯ #270
	memo						

free space