



# やさしい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"/> 肩こり解消ストレッチ ⑪ #547	<input type="checkbox"/> 極上ストレッチ ⑭ #535	<input type="checkbox"/> 深層筋ストレッチ ⑰ #541	<input type="checkbox"/> 首コリをほぐす ⑬ #341	<input type="checkbox"/> 夜のリラックスヨガ ⑳ #517	<input type="checkbox"/> 肩こりをほぐす ⑭ #460	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑮ #481
	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ⑰ #539			<input type="checkbox"/> やさしい腰痛ヨガ ⑪ #546		<input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑪ #559	
	memo						
	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Week ②	<input type="checkbox"/> 3分肩スッキリ ③ #502	<input type="checkbox"/> ゆるめるカラダ ⑱ #501	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ⑫ #408	<input type="checkbox"/> デトックスストレッチ ㉕ #542	<input type="checkbox"/> 自律神経リセットヨガ ⑰ #507	<input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ ⑯ #245	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ ⑮ #551
	<input type="checkbox"/> 疲れた脚をほぐす ⑪ #549		<input type="checkbox"/> 骨盤リセット ⑬ #466			<input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑪ #523	
	memo						

free space