

猫背・背骨の不調改善プログラム

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Week 1	<input type="checkbox"/> 猫背改善ヨーガ ⑩ #155 <input type="checkbox"/> 夜のストレッチ ⑯ #120 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ヨーガ ⑯ #6 <input type="checkbox"/> 背骨・股関節調整ヨーガ ⑯ #102	<input type="checkbox"/> 背骨リラックスヨーガ ⑯ #103 <input type="checkbox"/> 自律神経調整ストレッチ ⑳ #121	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #69 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #68	<input type="checkbox"/> 背骨と股関節ストレッチ ⑩ #47 <input type="checkbox"/> 肩甲骨のストレッチ ⑩ #27	<input type="checkbox"/> 癒しのヨーガ ⑩ #23 <input type="checkbox"/> 寝る前の股関節と背骨のストレッチ ⑩ #36
Week 2	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i> <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> 肩甲骨と背骨ヨーガ ⑯ #34 <input type="checkbox"/> 夜の背骨ストレッチ ⑩ #29	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨーガ ⑩ #12 <input type="checkbox"/> 夜の神経系ストレッチ ⑯ #5	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #4 <input type="checkbox"/> 神経系ストレッチ ⑩ #3	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>	<input type="checkbox"/> 肩甲骨・頸部調整ヨーガ ⑩ #43 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #41	<input type="checkbox"/> 背骨ヨーガ ⑩ #65 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #67
Week 3	<input type="checkbox"/> 背骨・股関節調整ヨーガ ⑩ #61 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #62 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>	<input type="checkbox"/> 自律神経調整ヨーガ ⑩ #92 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #83	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #80 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #111	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #116 <input type="checkbox"/> 自律神経調整ヨーガ ⑩ #106	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #95 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #96
Week 4	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #97 <input type="checkbox"/> 背骨調整ストレッチ ⑯ #148 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ㉕ #146 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑩ #137	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>	<input type="checkbox"/> 猫背改善ストレッチ&ワーク ⑩ #151 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨーガ ⑳ #142	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑯ #136 <input type="checkbox"/> 自律神経系調整ストレッチ ⑩ #132	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #124 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨーガ ⑳ #139	<input type="checkbox"/> <i>Rest or Free</i>

Free space

カレンダーの使い方

Week
1

Day1

- 猫背改善ヨーガ ⑩
#155

- 夜のストレッチ ⑳
#120

memo

動画タイトル

全てYoutubeの動画と連動しています！

動画の再生時間

1日の中でここを目安にできるものを選んで調整しよう！

動画番号

Youtubeで【compassessquare #番号】を検索すると該当する動画が出てきます。プリントアウトした時に便利！

メモスペース

その日の体調、他に実践したエクササイズなど自由に書き込もう！