

# 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"/> 猫背改善ヨガ ⑩ #155 <input type="checkbox"/> 夜のストレッチ ②⑩ #120 memo	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ヨガ ⑮ #6 <input type="checkbox"/> 背骨・股関節調整ヨガ ⑮ #102	<input type="checkbox"/> 背骨リラックスヨガ ⑮ #103 <input type="checkbox"/> 自律神経調整ストレッチ ③⑩ #121	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #69 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ③⑩ #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"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free memo	<input type="checkbox"/> 肩甲骨と背骨ヨガ ⑮ #34 <input type="checkbox"/> 夜の背骨ストレッチ ⑩ #29	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガ ⑩ #12 <input type="checkbox"/> 夜の神経系ストレッチ ⑮ #5	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #4 <input type="checkbox"/> 神経系ストレッチ ⑩ #3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free	<input type="checkbox"/> 肩甲骨・頸部調整ヨガ ⑩ #43 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #41	<input type="checkbox"/> 背骨ヨガ ⑩ #65 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ③⑩ #67
Week 3	<input type="checkbox"/> 背骨・股関節調整ヨガ ⑩ #61 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ②⑩ #62 memo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free	<input type="checkbox"/> 自律神経調整ヨガ ⑩ #92 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ②⑩ #83	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #80 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ②⑩ #111	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ②⑩ #116 <input type="checkbox"/> 自律神経調整ヨガ ②⑩ #106	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #95 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #96
Week 4	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #97 <input type="checkbox"/> 背骨調整ストレッチ ⑮ #148 memo	<input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ②⑤ #146 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ⑩ #137	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free	<input type="checkbox"/> 猫背改善ストレッチ&ワーク ⑩ #151 <input type="checkbox"/> 背骨調整ヨガ ②⑩ #142	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ⑮ #136 <input type="checkbox"/> 自律神経系調整ストレッチ ⑩ #132	<input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ③⑩ #124 <input type="checkbox"/> 全身調整ヨガ ②⑩ #139	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest or Free

# カレンダーの使い方



## 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！