

12/12 (Sat) ~ 1/9 (Sat)

睡眠ヨガ

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		12/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 お目覚めプログラム (肩凝り解消) 9:15~9:45
13	14	15	16 おやすみ入眠 プログラム 21:45~22:15	17	18	19 お目覚めプログラム (腰痛予防) 9:15~9:45
20	21	22	23 おやすみ入眠 プログラム 21:45~22:15	24	25	26 お目覚めプログラム (肩凝り解消) 9:15~9:45
27	28	29	30	31	1/1	2
3	4	5	6 おやすみ入眠 プログラム 21:45~22:15	7	8	9 お目覚めプログラム (腰痛予防) 9:15~9:45