

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 ☒ 30min ☀️ 呼吸を深めて心を整える！ 朝のフローヨガ #335 ☒ 15min 🌙 自律神経を整えるリカバ リーヨガ #311	2 ☒ 20min ☀️ 身体が喜ぶフレッシュ ローヨガ #294 ☒ NEW 15min 🌙 マッサージ要らずの疲労回 復リカバリーヨガ #351
3 ☒ 20min ☀️ 心身ともに整う！背骨調整 のフローヨガ #319 ☒ 40min 🌙 翌日身体が軽くなる！脱力 リラックスヨガ #210	4 ☒ 15min ☀️ 短い時間でしっかり体を動 かす朝ヨガ #243 ☒ 20min 🌙 翌日に疲れを持ち越さな い！リセットヨガ #194	5 ☒ 20min ☀️ 1日を活動的に過ごすため の朝ヨガ #266 ☒ 15min 🌙 猛暑を吹き飛ばす！疲労回 復夏バテ解消ヨガ #348	6 ☒ 10min ☀️ 最高の1日を迎える短めサ クッと朝ヨガ #254 ☒ 20min 🌙 下半身の疲れに！疲労回復 ストレッチヨガ #177	7 ☒ 30min ☀️ 頭をスッキリさせて集中力 を高めるヨガ #326 ☒ 20min 🌙 腰痛改善に効く！下半身の 疲れを取るヨガ #265	8 ☒ 15min ☀️ 短い時間で出来る！足腰強 化フローヨガ #285 ☒ 25min 🌙 寝落ち大歓迎！快眠リラッ クスヨガ #302	9 ☒ 30min ☀️ 最高の1日をスタートする ための朝ヨガ #288 ☒ 15min 🌙 下半身の疲れが取れる！股 関節ほぐすヨガ #338
10 ☒ 25min ☀️ 脂肪を燃やすアドバンスフ ローヨガ #287 ☒ 15min 🌙 心身の乱れを整える！自律 神経のためのヨガ #329	11 ☒ 30min ☀️ 朝からスッキリ！ベーシッ クフローヨガ #347 ☒ 20min 🌙 副交感神経を優位にする安 眠ヨガ #267	12 ☒ 15min ☀️ とにかく気持ち良い！リフ レッシュ朝ヨガ #193 ☒ 15min 🌙 疲労リセット！やさしい疲 労回復ヨガ #226	13 ☒ 15min ☀️ 短い時間でサクッと出来る 目覚めの朝ヨガ #217 ☒ 15min 🌙 下半身のダルさ解消！股関 節ストレッチヨガ #295	14 ☒ 25min ☀️ じんわり身体温める！目覚 めの朝ヨガ #237 ☒ 20min 🌙 寝る前にやりたいストレス 解消ヨガ #167	15 ☒ 15min ☀️ スッキリ目覚めるモーニン グヨガ #209 ☒ 15min 🌙 下半身を弛めるストレッチ で腰痛改善ヨガ #63	16 ☒ 30min ☀️ 全身スッキリ爽快！朝から しっかり動くヨガ #328 ☒ 20min 🌙 メリットが多すぎる！股関 節ストレッチヨガ #281
17 ☒ LIVE 60min ☀️ 9:00スタート！気持ちが上 がるモーニングヨガライブ ☒ 20min 🌙 重だるい身体が軽くなる疲 労回復ヨガ #310	18 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day1 #352	19 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day2 #353	20 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day3 #354	21 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day4 #355	22 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day5 #356	23 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day6 #357
24 ☒ NEW 25min ☀️ ヨガプログラム 『BLOOM』Day7 #358	25 ☒ 30min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day1 #258 ☒ 20min 🌙 季節の悩み解消！秋のリラ クゼーションヨガ #320	26 ☒ 25min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day2 #259 ☒ 20min 🌙 身体スッキリ股関節スト レッチヨガ #192	27 ☒ 25min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day3 #260 ☒ 20min 🌙 便秘解消で肌質改善！デ トックスヨガ #278	28 ☒ 25min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day4 #261 ☒ 20min 🌙 むくみ解消！下半身のセル フケアヨガ #283	29 ☒ 25min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day5 #262 ☒ 20min 🌙 鬱々気分を解消する呼吸を 深めるヨガ #274	30 ☒ 25min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』Day6 #263 ☒ NEW 20min 🌙 寝つきが良くなる自律神経 を整えるヨガ #352

HIKARI YOGA

心と身体の健康をいつまでも

AUGUST

2025 / 8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31 ☒ 30min ☀️ ヨガプログラム 『BEGIN』 Day7 #264 ☒ 40min 🌙 じっくり向き合う極上リ ラックスヨガ決定版 #340						

follow me:  hikari.yogalife  hikariyoga

ヒカリヨガ通信（2025年8月）

こんにちは！ヨガインストラクターのヒカリです🧘‍♀️

連日厳しい猛暑が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

日中は外に出るのにもかなり勇気が必要な暑さですね、、、

最近は陽が落ちてからの夜散歩がお気に入りです🌙

さて、この酷暑では身体を動かすことも億劫になりがちかと思いますが、8月は「BEGIN」ぶりの1週間プログラムの配信を行います！

今回のプログラムのテーマは「朝ヨガ」。

8月18日～24日の1週間、合計7本の動画を毎日配信予定です。動画は現在絶賛撮影中！間に合うか少々不安ですが、良いプログラムをたくさんの方にお届けできるよう妥協せずに作成を進めていきたいと思っています👉

続けることで得られる心身の心地よい変化を感じていただきながら爽やかな朝をぜひ一緒にお過ごしいただけたら嬉しいです✨

また配信が近くなりましたらコミュニティでもお知らせさせていただきます！お楽しみに😊

それでは、まだまだ暑い日が続きますが、無理なくこの酷暑を乗り越えていきましょう🍉

📣 イベントお知らせ

・9月20日（土）13:30～15:00 動く瞑想『ヴィンヤサ』を深める旅@表参道

👉 詳細：<https://mosh.jp/services/286661>

✉ お問い合わせ

ご不明点やご質問がありましたら、お気軽にDMや下記メールアドレスまでお問い合わせください。

hikari.yoga.ch@gmail.com

HOW TO USE

WEBからご覧になっている方は、カレンダー内のレッスントイトルをクリックすることで、該当のレッスン動画にリンクすることができます。

本プログラムは、プログラム通りに行って頂くことで最大限の効果が得られますが、個々人の体調やスケジュールに合わせて、取り組めるものだけを選んで行っても問題ありません。

ヨガは、日々継続的かつ定期的に実践することによって身体や心に深い良い変化をもたらします。このプログラムを使って、ご自身にとってベストなヨガライフを見つけてください！

NEW

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeで新しく動画が公開されます。

LIVE

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeでヨガLIVEを行います。

RSV

このマークが付いているプログラムは、事前の予約が必要です。詳細はリンク先をご覧ください。



このマークは動画1本あたりの長さを示しています。レッスンを受講する際の目安にしてください。



レッスンを受講した記録を残せるようにチェックマークを用意しています。モチベーションの維持に役立ててください。