

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 ☒ ㊟ 25min 🌞 脚痩せに効果的！股関節ストレッチヨガ #182 ☒ ㊟ 15min 🌙 まったりベッドで出来る！夏バテ解消ヨガ #189	2 ☒ ㊟ 30min 🌞 呼吸を深めて心身がスッキリする朝ヨガ #353 ☒ ㊟ 15min 🌙 マッサージ要らずの疲労回復リカバリーヨガ #351	3 ☒ ㊟ 25min 🌞 気持ち良く身体を起こす！朝のフローヨガ #327 ☒ ㊟ 15min 🌙 ベッドの上で出来る短めおやすみヨガ #239	4 ☒ ㊟ 15min 🌞 座ったままでできる全身ストレッチヨガ #206 ☒ ㊟ 15min 🌙 身体の凝りを徹底的にほぐすリラックスヨガ #181	5 ☒ ㊟ 15min 🌞 むくみ改善&お腹スッキリ腸腰筋に効くヨガ #276 ☒ ㊟ 15min 🌙 翌日は身体が軽くなる！疲労回復ヨガ #202	6 ☒ NEW ㊟ 20min 🌞 猫背、巻肩必見！綺麗な体を作る姿勢改善ヨガ #360 ☒ ㊟ 45min 🌙 驚くほど身体軽くなるリラックスヨガ #246
7 ☒ ㊟ 25min 🌞 基礎代謝を上げる！血流改善フローヨガ #316 ☒ ㊟ 30min 🌙 忙しい人にこそ！呼吸を深めるヨガ #325	8 ☒ ㊟ 10min 🌞 毎日でも出来る！短時間でOKな朝ヨガ #277 ☒ ㊟ 20min 🌙 ストレスを手放し自律神経を整えるヨガ #221	9 ☒ ㊟ 30min 🌞 頭をスッキリさせて集中力を高めるヨガ #326 ☒ ㊟ 20min 🌙 極上の癒しを味わう夜のリラックスヨガ #333	10 ☒ ㊟ 25min 🌞 脚痩せに効果的！股関節ストレッチヨガ #309 ☒ ㊟ 15min 🌙 猛暑を吹き飛ばす！疲労回復夏バテ解消ヨガ #348	11 ☒ ㊟ 15min 🌞 最高のスタートを切る！ストレッチ朝ヨガ #119 ☒ ㊟ 20min 🌙 呼吸を深めて気持ち良く背骨を整えるヨガ #134	12 ☒ ㊟ 25min 🌞 心身整えて1日を始める全身伸ばす朝ヨガ #161 ☒ ㊟ 15min 🌙 腰痛改善のための股関節ストレッチヨガ #74	13 ☒ NEW ㊟ 20min 🌞 みるみる活力みなぎる朝のリフレッシュヨガ #361 ☒ ㊟ 20min 🌙 リンパを流して血流改善するリラックスヨガ #350
14 ☒ ㊟ 30min 🌞 全身しっかり伸ばして身体が目覚める朝ヨガ #314 ☒ ㊟ 20min 🌙 深い睡眠のための安眠リラックスヨガ #286	15 ☒ LIVE ㊟ 60min 🌞 9:00スタート！気持ち良く1日を始める朝ヨガライブ ☒ ㊟ 15min 🌙 心身の乱れを整える！自律神経のためのヨガ #329	16 ☒ ㊟ 30min 🌞 朝からスッキリ！ベーシックフローヨガ #347 ☒ ㊟ 15min 🌙 座ったまま出来る自律神経を整えるヨガ #240	17 ☒ ㊟ 20min 🌞 便秘解消で肌質改善！デトックスヨガ #278 ☒ ㊟ 15min 🌙 肩凝り解消！至高のセルフマッサージヨガ #331	18 ☒ ㊟ 30min 🌞 全身スッキリ爽快！朝からしっかり動くヨガ #328 ☒ ㊟ 20min 🌙 身体と呼吸を整える全身脱力リラックスヨガ #313	19 ☒ ㊟ 20min 🌞 血流を良くして朝からすっきりヨガ #150 ☒ ㊟ 20min 🌙 副交感神経を優位にする安眠ヨガ #267	20 ☒ ㊟ 35min 🌞 立ちポーズ中心のアシュタナヨガ #282 ☒ NEW ㊟ 20min 🌙 身体の不調の源！背骨を調整する疲労回復ヨガ #362
21 ☒ ㊟ 25min 🌞 脂肪を燃やすアドバンスフローヨガ #287 ☒ ㊟ 25min 🌙 呼吸を深めて心と身体を癒すセルフケアヨガ #291	22 ☒ ㊟ 10min 🌞 呼吸を深める目覚めのリフレッシュヨガ #79 ☒ ㊟ 10min 🌙 10分でサクッと！毎日のセルフケアヨガ #101	23 ☒ ㊟ 25min 🌞 健康的に痩せるためのシェイプアップヨガ #349 ☒ ㊟ 15min 🌙 身体のダルさを解消！短時間でスッキリヨガ #308	24 ☒ ㊟ 30min 🌞 全身しっかり伸ばして身体が目覚める朝ヨガ #314 ☒ ㊟ 15min 🌙 全身ゆるめるおやすみリラックスヨガ #82	25 ☒ ㊟ 30min 🌞 しっかり伸ばすトータルストレッチヨガ #152 ☒ ㊟ 35min 🌙 イライラがずっと消えるストレス解消ヨガ #273	26 ☒ ㊟ 30min 🌞 やさしく身体をほぐすベータシック朝ヨガ #352 ☒ ㊟ 15min 🌙 ベッドの上で出来る短めおやすみヨガ #239	27 ☒ ㊟ 25min 🌞 気分を上げる！チャレンジフローヨガ #307 ☒ NEW ㊟ 20min 🌙 極上のリラックス体験！呼吸を深める夜ヨガ #363
28 ☒ ㊟ 30min 🌞 プライマリーショートverアシュタナヨガ #244 ☒ ㊟ 20min 🌙 低気圧不調を整える！セルフマッサージヨガ #279	29 ☒ ㊟ 20min 🌞 基礎代謝向上！内から温まるフローヨガ #205 ☒ ㊟ 15min 🌙 おやすみ前に寝たままできるストレッチヨガ #204	30 ☒ ㊟ 25min 🌞 背中凝りがみるみるほぐれるフローヨガ #215 ☒ ㊟ 15min 🌙 免疫力向上のための自律神経を整えるヨガ #211				

ヒカリヨガ通信（2025年9月）

こんにちは！ヨガインストラクターのヒカリです🙏

しばらく長引きそうな今年の猛暑。

そろそろほんのり秋の訪れを感じたいところですが、まだまだ夏服が手放せなさそうですね😓
引き続きご体調には気をつけて健やかに過ごしてください🍁

さて、8月に配信した1週間朝ヨガプログラム「BLOOM」は既にチャレンジしていただけたでしょうか？

毎日動画にたくさんのご感想をコメントでいただけてとても励みになりました✨
ぜひ今後もご自身のペースで日々の練習に取り入れていただけたら嬉しいです😊

そして9月末でヒカリヨガはあっという間に4周年を迎えます🎉

ここまでずっと楽しくYoutubeでの動画配信を続けてこられたのは、いつも応援してくださる皆様のおかげです。

これからたくさんの方にそれぞれの快適なヨガの時間をお届けできるよう頑張っていきますので、
末長くよろしく願いいたします！

今年中にチャンネル登録者1万人を達成することが今の大きな目標です！！💖

📣 イベントお知らせ

・毎週土曜 10:00 ~ 11:20 ヴィンヤサフローヨガ@勝どき（女性限定レッスン）

👉 詳細：<https://mosh.jp/services/42625>

・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。