



LET'S PRACTICE YOGA!



ヨガをする時間は？
曜日・時間帯など

準備OK？
ウェア・動画・DVD・
場所（冬は暖房）

なりたい自分
理想像は？

ヨガをする目的は？

ヨガをしている時
どんな気分？

MEMO