

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヨガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光をあげつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2022年08月 | Main | 2022年10月>>

2022年09月30日

[せかせかモードにならないよう～ギターと共に～](#)

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね↑今日で、
9月が終わります。月末最終日と週末前日で、
お仕事大忙しの方が、多いかもですね。目の
前の、やるべきことを、しっかり頑張りつつ、
ちゃんと休憩して、緊張を解いて下さいね。☺
しっかり頑張った後は、心と身体をケアして、
自分自身を元気にしてあげましょ。明日から
10月です。新たな月は、週末からスタート↑
楽しい、充実した週末を、お過ごし下さいね。☺

今日のギターの言葉

「ラジャスの人（せわしく行動し、怒りっぽい人）は、
ラジャスの食べ物（刺激のある食べ物）を好む
味が濃い、苦い、酸っぱい、塩辛い、刺激的、
これらは、ラジャスの性質を持つ食べ物である
一時的にテンションを上げてくれるが、
結果的には、苦痛や憂い、病気をもたらすもの
ラジャスの食べ物を意識し、
自分の食生活から除いてゆこう」

QRコード



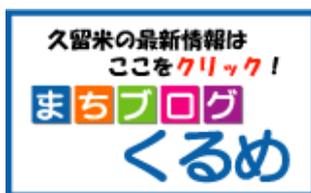
記事検索

検索語句

検索

過去ログ

- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [2023年12月](#)(12)
- [2023年11月](#)(13)
- [2023年10月](#)(12)
- [2023年09月](#)(13)
- [2023年08月](#)(10)



気忙しさは、心のスピードを加速させます。仕事忙しい時や、やることが多い時など、心に焦りや緊張が走ってしまい、せかせかモードになってしまいがちです。そんな時、ラジヤスの食べ物を摂ると、テンションが上がり、さらに、心のスピードが速まってしまいます。感覚器官からの反応は、すぐ心へと伝わり、心を引っ張ってしまいます。不思議なもので、せかせかモードの時ほど、刺激の強いものを、食べたくなりますよね。今の心の状態を観つつ、知りつつ、自分の舵取りをしてゆきましょう。今日も、自分が元気になれるものを頂いて、忙しい1日を楽しんでください。頑張ってくださいね。

最後は・・・



秋の空って、綺麗ですね。遠く、遠く、奥深く、広く感じます。せかせかしたら、上を見上げて、綺麗な空に癒されましょ。

posted by Aki at 07:38 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆9月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。9月も、残すところ3日で、日々の速さに、びっくりします。連休が有り、なおさら早く感じたのかもですね💡しっかり着実に、日々が流れてゆきます。あと3日の9月～笑顔でみれるように、やるべきことと自分らしく、しっかり向き合ってゆきましょ💡月末近くで、忙しい時こそ、心と身体の声聞きつつ、地に足つけて、前に進みましょ💡👉

今日は、ギターや、スートラじゃなくって、この前、ネットで読んだ記事が、とっても印象的だったので、その記事の要約です💡無断転用になるのかな～と気になりつつも、皆さんとシェアする目的のみの使用です💡

人生を充実させるのは「貯蓄」ではなく「思い出」

自分の人生を振り返った時に、自分を満足させてくれるのは貯蓄高ではなく「思い出」だけだから。人生は、「経験の合計」で出来上がっているのだ。

- ・「今しかできないこと」に、お金を使うこと
- ・自分が何をすれば幸せになるかを知り、その経験に惜しまず、お金を使うこと

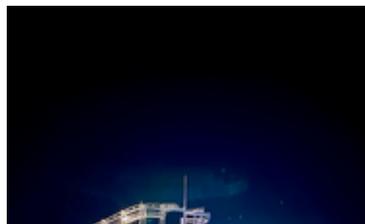
「今、したいこと」を決して後回しにしてはならない。
「今、この瞬間」より若い時はないのだから。

大事なものは、誰にとっても有限である
「時間」の中で、人生を楽しみ尽くすことだ。

記事のテーマは、「老後の貯蓄も大切だけど、同じくらい、今を楽しむことも大切」そんな内容でした💡ギター、スートラとも共通点が

有り、「人生は、経験の合計」って、ほんと素敵だなんて思いました💡心を支えて、強くしてくれる「思い出」は、お金じゃ買えない、かけがえのないものです💡今、したいことに飛び込んでゆける行動力を培いつつ、大切な今に、しっかり楽しい記憶を刻みましょ💡👉

最後は・・・





早くも、クリスマスが来たみたいでしょ🎄
三井グリーンランドのイルミネーション。
花火も楽しみましたが、夜の遊園地には
来たことが無かったので、新鮮でした🥰





しっかり、素敵な記憶を刻んだ1日でした♥
いろんなことを経験しつつ、幸せな記憶を
刻んでゆきましょう。

posted by Aki at 08:15 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月26日

目の前の今を～ストラと共に～

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
シルバーウィーク、楽しく過ごされました!?
私は、三井グリーンランドの花火を観たり、
ドライブしたりと、充実した4連休でした。
しっかり充電して、今日から、また新たな
気持ちで、お仕事スタートです👉スイッチ
切り替えて、今週も、自分のやるべきこと、
やりたいことを、しっかり頑張りましょ👉
今週も、ヨガで、心と身体を整えて、今の
自分に、ベストな状態を創ってゆきましょう。
皆さん、お待ちしておりますね👉👈

今日のストラの言葉

「同じ物事に対し、それぞれの心の状態により、
受け止め方は、様々である
心の変化しているだけであり、
物事の本質は変化しない、不変である
ヨガを練習することで、
やるべきことと向き合うことで、
意識が拡大し、より良い認識が出来、
より良い受け止め方が出来るようになってゆく」

「心の状態」って、本当に大切ですよ👉今の
自分が「今」に目を向けて、今を楽しめるなら、
目の前に映る今は、とても輝いてて、前向きに
いろんなことと、向き合えると思います👉逆に、
心が何かの想いに囚われてたり、過去の想いに
縛られていたりすると、輝いてる「今」でさえ、
曇って見え、ストレスに感じてしまうかもです👉
連休中、友達が「明るく、前向きな友達の方が
歳を重ねた今でも、健康だし、若いよね」って
って、しみじみ言っていました。私も、同感です。
日々の積み重ねって、何にしても、大きいもの👉
いろんな人、いろんなことを、常に、朗らかな
心で受け止めていったら、積み重なり、明るい
人格へと繋がってゆきます👉逆に、何にしても、

不満や文句が多いと、心がイライラし、頑なになって、近寄り難い人になってしまいます💧💧
自分の「心の反応」「心の動き」を、しっかり観て、舵取りしてゆきましょ🧘🏻‍♀️ヨガに集中して、心を安定させ、穏やかさを培ってゆきましょ👉
せっかくの「今」を、笑顔で、明るく受け止め、向き合ってゆきたいですね💖

最後は・・・



三井グリーンランドでの、花火です。
筑後川花火大会は、仕事だったので、
今年は残念だな～って、思ってたの
ですが、大好きな花火、見れました💖
とても近くで上がったので、うまく

撮れませんでしたか、本当に綺麗で、感動しました♥

posted by Aki at 08:12 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月21日

中庸を心がけつつ～ギターと共に～

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。暦通りのお仕事の皆さんは、今週は、火、水、木と3日間働いたら、またお休み～って感じで、今週は、あっという間かもですね。私は、明日木曜から、4連休を取らせて頂きます。なので、金曜のブログもお休みさせて頂きます。いつも会員さんから「ブログは、月、水、金で更新だよな」って、言ってもらってるので、ブログのお休みまでつい、告知してしまいました（笑）。ヨガに参加して下さい、ブログまで見て下さって本当に有難いです。しっかり充電して、また来週、元気に登場します。皆さん、また来週、よろしくお祈りします。

☆9月22日（木）～25日（日）

ヨガクラスお休みです。

☆26日（月）から、クラス再開です。

☆お問合せや、体験お申し込み等のお返事、ブログなども、すべて、26日（月）から、再開させて頂きます。

休み中は、メールのお返事が、出来ないことが有りますので、ご了承下さい。26日より、またよろしくお祈りします！

実質、木曜&金曜が、お休みってことですが、こんな時期に4連休が貴重で、ついアピールしてしまいました（笑）

今日のギターの言葉

「中庸が一番

食べ過ぎる人、全く食べない人、

どちらもヨギーになれない

寝過ぎる人、寝ない人、

どちらもヨギーになれない

極端に走らず、

中庸、調和の取れた生活を送ることが大切

適切な食事、睡眠、運動、仕事が

活力を与えてくれ、私たちを支えてくれる」

どんな1週間を送ってても、自分の心と身体のケアは忘れず、しっかり、中庸を心がけましょ🌟
心に、不安や緊張などの、ストレスがかかると私たちは、バランスが取りづらくなり、偏りを作ってしまうがちです🌟今の生活を見直しつつ、中庸を心がけつつ、安定した、健やかな自分を培ってゆきましょ🌟残りのシルバーウィークも、心地良い、緩やかな、バランスの取れた時間をお過ごし下さいね🌟



にっこり笑顔で、お過ごし下さいね🌟

posted by Aki at 08:04 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月19日

敬老の日ですね～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

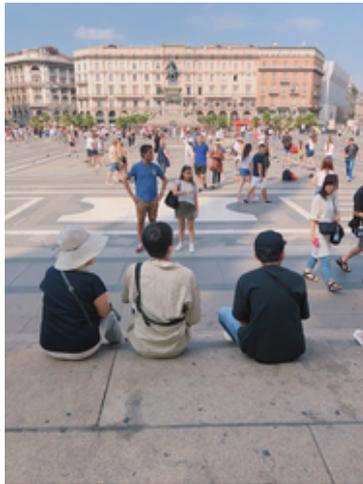
月曜日、新たな1週間が始まりました👉3連休、楽しまれてますか!?!と書いたものの、台風の影響で、大変な週末ですね🌸月曜のクラスは大丈夫かなと思いつつ、昨夜過ごしましたが、出来そうで良かったです。午後、夜クラスの皆さん、気を付けてお見え下さいね🌟台風でざわざわしていますが、今日は敬老の日ですね。小さい頃、甥っ子たちが、絵を描いてくれて、両親に渡してたのを、思い出します🌟両親の顔の特徴的なところを、目立つように描いて「私の顔、こんな風に見えとるとね🌸」って、母が驚いてました🌟祝日一つにしても、何か思い出とリンクされてると、それだけで心が暖かくなりますね🌟敬老の日、新たな記憶を刻めるよう、楽しい時間をお過ごし下さいね🌟

今日のギターの言葉

「肉体は、この世で様々な影響を受ける
痛めれば傷つき、歳を重ねれば老いる
肉体は限りある存在である
魂は意識そのもの、何からも影響を受けない
肉体がどんなに変化しても、魂は不変の存在
肉体を通し、様々な経験をして、
魂は磨かれ、さらに純粹になってゆく」

敬老の日なので、この節を選んでみました👑
高齢の方々は、長く生きて来られた分だけ
人生経験も多く、いろんな荒波もくぐって
来られてます👉それに伴い、身体は老いて、
いろんなところが弱って、痛んだりします。
でも👑肉体が老いてゆくことに、反比例し、
内なる自分～魂は、どんどん輝きを増して
ゆく気がします👑私の周りの高齢の方々を
見ても、ほんっとにエネルギーに満ち溢れ、
元気いっぱいです👑器である肉体が衰えて
いこうとも、魂だけは永続し、輝き続ける
なんて、素敵なことです。しっかり、今の
心と身体をケアしつつ、歳を重ねることを
楽しんでゆきましょう👑

最後は・・・



懐かしのイタリア旅行
おばーちゃん（母）と甥っ子2人👑
こうやって、孫と旅行に行けるのは
幸せなことですよ。また、一緒に
海外に行ける日が、来ますように👉

posted by Aki at 07:52 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月16日

楽しいシルバーウィークを～ストロと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週は、ほんっとに暑かったですね👉日が短くなって、秋の気配を感じるものの、日中は、まだまだ真夏の暑さです。残暑が厳しくて大変ですが、心と身体の声聞いて、無理なくいきましょ👉今週末から、シルバーウィークで、3連休が2回来ますね👉皆さん、楽しまれて下さいね。お仕事も、オフも、しっかり充実させましょ。来週の祝日月曜は、スタジオ空は、通常通りです👉月曜クラスの皆さん、お待ちしております👉皆さん、楽しいシルバーウィークを👉❤

今日のストロの言葉

「サントーシャ（知足）

今の自分が、十分に満ち足りており、
完全だと感じられることが知足（足を知る）
ヨガに専念し、やるべきことと向き合うことで、
心、身体は浄化され、心は安定してゆき、
自分は満ち足りていると感じれるようになってゆく」

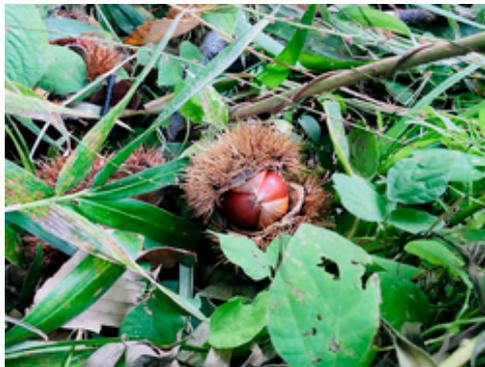
来週末までに、3連休が2回なんて、ほんと贅沢な1週間ですよ👉普段と違う流れの中、自分の心と身体を、いつも以上に観てあげて、しっかり、ケアしてあげて下さいね👉時間に余裕が有ると、心にも余裕が出来やすいので、心と身体を、ポジティブエネルギーで満たし、サントーシャを実践しましょ👉好きなことで自分を安定させるのもよし、仕事を頑張る、自分を集中させるのもよし～自分の舵取りをしつつ、満ちた自分を、感じましょ👉私は、日曜は、お料理教室です。心もお腹（笑）も満たしてこようって思ってます👉心と身体は繋がっているので、身体が満たされれば、心も幸せ、安定を感じやすいですよ。いろんなやり方で、自分自身を安定させてゆきましょ👉

最後は・・・





そろそろ、栗の季節がやってきますね。
栗が、ころっと落ちてる姿、とっても
可愛くて、大好きです💜栗のお菓子や
ケーキ、今年も楽しみです❤️



去年は、熊本で、栗拾いしました。
今年も、栗拾い出来るといいな～💜

posted by Aki at 07:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月14日

憎しみの感情の怖さ～ストラと共に～

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。9月が、あっという間に半分
終わります。皆さんと、「日々が早いよね～」
って言いつつ、過ごしてる感じです💜今日も、
大忙しの1日になるかもです🌸地に足つけて、
自分のやるべきことと、しっかりと向き合って

自分の心と身体の声、しっかりと向き合ってください。心と身体の声聞きつつ、無理せずにご自身のペースでヨガを楽しみつつ、心と身体を緩め、整えましょう。

今日のストロア言葉

「心の平静を妨げるもの

『憎悪』

苦しみ、悲しみ、絶望は、
自分自身、他者に対する
憎しみを生み出す

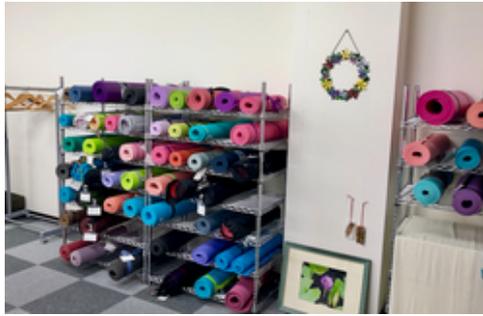
何かが、あなたを不幸にするのではない
全ては、自分自身が創り出している」

あまり取り上げたことが無い、ストロアです。テレビで報じられてる凶悪事件は、憎しみの感情が、根底に有ると思います。『人を憎む』『自分を憎む』～負の感情は、怖いものです。自分自身を支配して、飲み込んでしまいます。憎しみに変化する前に、心に生じる苦しみや悲しみの想いに、気づき、コントロールしてゆけたら良いのですが、そうならず、悲しい事件が起こるんでしょうね。心の舵取りは、本当に難しいものですが、全て、自分自身にかかっています。自分の心臓の声を聞き、想いを知り、「不」の感情に傾かないよう、自分を観てゆきましょう。自分にも、周りの人にも、愛の想いを広げてゆきたいですね。

最後は・・・



先週から、Macの写真を整理してます。2014年のスタジオ写真が出てきました。すごいです（笑）皆さんのヨガマット、ごちゃごちゃと寄せてただけ。



スタジオの快適度も、少しずつアップしてるかな。ヨガマットは、綺麗に並んで、だいぶスッキリです 📈

posted by Aki at 07:45 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月12日

どんな自分でも同じように〜ギターと共に〜

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました 📈 週末、ゆっくりされました 📉 私は、友達と楽しい時間を過ごして、しっかり元気貰いました 📈
今週も、元気にスタート〜お仕事しっかり頑張ろうと思います。季節が変わってゆく今の時期、体調不良を感じてる会員さんが多くて、「朝、きつくて起きれない〜」や「なんだか、怠い📉」そんな声が多いです。夏の疲れが出てるのかも 📉 身体の「きつい」という声を見逃さず、無理なくいきましょ 📈
心と身体が安定し、ベストな状態で居れるよう、ヨガで整えてゆきましょ 📈 📈

今日のギターの言葉

「すべてを同じように受け入れる心、
平等な心を持つことは、とても大切
敵、味方を同じと見なす
尊敬されても、軽蔑されても動じない
暑さ、寒さ、苦、楽、相反するすべてを
同じように受け入れてゆこう
すべてを平等に捉え、
すべての執着を離れた人は、
素晴らしいヨギーである」

いつも、この節を取り上げる時は、「相反するものを、同じように観てゆこう」そんな内容のブログが多いのですが、生週、生週

ことを言ふことが多いのですが、元題、かつこ
思ったことが有りました🍁この教えて、目の
前の、相反する事象だけじゃなく、心と身体に
対しても、言えるなあって🍁自分の心と身体と
向き合った時、「最近、調子が悪い～」などの
落ち気味の自分は、調子の良い時の自分に比べ、
受け入れ難いものです💧どんな自分であっても、
大切な、かけがえのない自分自身です💧みんな、
不調とも折り合いつつ、前に進んでゆきます👉
どんな状態の自分でも、ギータの教えのように
同じように捉え、観て、受け入れてゆきましょ🍁
季節の変わり目の今は、特に、自分自身に対し、
優しい平等心を持って、向き合ってゆきましょ🍁

最後は・・・



今年の「秋味」～毎年の楽しみです❤️



缶の紅葉が綺麗で、毎年、秋味が登場
すると、「紅葉見るぞ～」って、秋が
楽しみになります🍁

posted by Aki at 08:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月09日

一緒に居てくれる人たちに感謝しつつ～ギータと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週も、あつという間でした。今週末は、久々の友と会うので（今年のテーマかな👉）、とっても楽しみです。コロナに注意しつつ、今だけの時間、経験を楽しみたいなって、思います👉若い頃と違って、今の歳になると、同じ歳の友でも、やって来たこと、重ねて来たことが全く違って、違う人生を送ってます👉それを聞いたり、分かち合ったりって、楽しいですよ👉いろんな刺激を与え合いつつ、楽しい時間を過ごしてこようと思ってます。皆さん、楽しい、笑顔の週末を、お過ごし下さいね👉

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、
自分のやるべきことを達成してゆく上で、
仲間はかけがえのない、大切な存在である
内なる神様に心を向け、
自己探求を続けるヨギー、
自分のやるべきことに専念するヨギーは、

お互いに啓発し合い、
幸せに満たされて生きてゆける」

周りに居てくれている人たちは、いつも明るいエネルギーを与えてくれて、いろんな気付きをもたらす、かけがえの無い存在だと思います👉
「会うだけで、ホッと安心する人」
「そばに居るだけで、癒される人」
「話していると、元気になれる人」などなど～
そんな明るいパワーを放っている人は、元気を与えてくれるし、その人自身も、周りの人からパワーを貰っているのだと思います👉啓発して、高め合う～そんな立派な感じばかりじゃなくて、
「居てくれるだけで、明るい気持ちになれる」
そんな人が、自分に居るなら、ほんと最強です👉
周りに居てくれる人たちに、感謝しつつ、今と一緒に充実させてゆけたら、幸せですね👉週末、明るいエネルギーを、いっぱい拡げて下さいね👉

最後は・・・





明日は、「中秋の名月」
十五夜ですね～お月見出来るのかな。
乾杯で盛り上がり、忘れてそうです💧
季節を味わいつつ、今を楽しみましょう👉

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年09月07日

力の存在も受け入れつつ～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。昨日の朝は、台風接近で大変でしたが、今日は、落ち着いてますね。皆さん、大丈夫でした!?台風、大雨などが来ると、自然には叶わないなって、いつも思われます💧自然の中で、生かされつつ、折り合いつつ、前に進んでゆくしかないのでしょうね💧まずは、いつもの朝に感謝し、今日も頑張りましょ💧先週水曜は、お休みだったので、水曜クラスの皆さんと、久々お会いする感じです。1週空いた分、今日は、無理なく、ゆっくり、じっくり整えましょ💧皆さん、お待ちしてますね💧👉

今日のギターの言葉

「すべてのもの、すべての人の中に神様がいる
神様の大きな力によって、
私達すべては、導かれ、動かされている
『自分がやったことは、自分に返ってくる』
カルマの法則も、神様の力である
自分の内にある大きな力、
内なる神様の存在に気付いてゆこう」

春くらい、コロナが落ち着いてた頃のブログに、「今年は、何年ぶりの友との再会が続いてる」そんなことを書きました。計画を立てて、行動しているものとは別に、なにか大きな力が働き、運氣的に変化が訪れたりって、有りますよね💧そういう大きな流れって、コントロール出来るものではなくて、その流れの中で、今の経験と向き合っただけ～そんな感じなんだと思います💧引き寄せてる、導かれている、動かされてる～いずれかは分かりませんが、自分の内なる力は、必ず在って、宇宙、神様と繋がりつつ、自分を

創り上げているのだと思います❖ 占いとかはあまり信じる方では無いのですが（笑）、ただ六星占術（12年周期で運勢が巡るもの）だけ年始に、「今年は、何だっけ!？」って見てます。大殺界（運気の悪い3年間）が巡って来ますが、私は、その真っ只中、12年で一番悪い年です。なので、私は今年、ちょっと悪いことが有ると「ああ、そうそう、大殺界❖」って、そこだけ都合良く、利用してます❖ 運気なんて、自分が創り出してゆくものです。でも、大きな流れや見えないものの影響も、きっと受けているのが私たちだと思います。内なる力、宇宙の力など、いろんな力のサポートを受けつつ、自分らしく今を創り上げてゆきましょう❖

最後は・・・



久々に、「鬼滅の刃」が登場（笑）
従姉妹の娘ちゃんが、ビーズで伊之助を作ってくれました。
「あーちゃんに作って来たよ👉
次は、宇髓さん、作ってあげる」
って、にこにこ笑顔で、持って来てくれました❖ 小学1年生で、ほんとに器用で、びっくりです。嬉しくて、部屋に飾ってます❤️

posted by Aki at 07:42 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)