

# 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 ヲガ

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)[光を拡げつつ～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](#)

<<2024年02月 | [Main](#) | 2024年04月>>

2024年03月29日

ヨガスタジオ空・13年目突入です♪～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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👧今日は、  
ヨガスタジオ空を開いた日です。今日で12年、  
そして、13年目に突入です。こうやって長年、  
皆さんとのヨガが続いているなんて、本当に  
有難いことで、感謝、感謝です👧共にヨガを  
楽しんで下さってる皆さん、12年間、本当に  
有難うございます❤️また13年目も、よろしく  
お願いします。これからも、初心を忘れずに  
頑張ります。皆さん、ヨガ楽しみつつ、心と  
身体を元気にしてゆきましょ👧いつもの場所、  
いつもの時間に、お待ちしておりますね👧

今日のギターの言葉

「前世、ヨギーだった人は、  
現世でも、ヨガに引き寄せられる  
現世でのヨガの練習、得た智慧が  
来世での助けになる  
今やっていることは、全て先に繋がる」

[スタジオ空&山本公民館&  
野中生涯学習センター](#)  
(02/28)助け合いつつ～スー  
トラと共に～

## QRコード



## 記事検索

検索語句

## 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)



今の現世で、こうやって、皆さんと一緒に  
ヨガを楽しみ、同じ時間を共有してるって  
すごいことですよ ✨繋がりに感謝しつつ、  
今を充実させ、共に成長してゆきたいです ✨  
「今やっていることは、全て先に繋がる」  
きっと、過去の自分が、今に繋げてくれて、  
この今が有るのだと思います。これからの  
未来の自分に、また明るい光を繋げ続けて  
ゆけるよう、自分のやるべきこと、ヨガと  
しっかり向き合っただけでゆきましょ ✨わいわい  
賑やかな時間を過ごして、みんなで一緒に  
前に進んでゆけたら、嬉しいですね ✨



**ヨガスタジオ空・満12年となりました！  
13年目も、どうぞよろしくお祈りします。**  
ヨガスタジオ空、山本公民館、青少年ホーム、  
どこも大切な場所です。全ての場所の皆さん、  
いつも、本当に有難うございます ✨

posted by Aki at 07:31 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月27日

[心に真言を～スートラと共に～](#)

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。あっという間に、3月も後数日になりました。月末に加え、年度末なので、忙しく過ごされてる方も多いかみです。忙しさから、セカセカ、イライラモードにならないように、心と身体の声聞きつつ、無理されず、お過ごし下さいね。✨  
しっかり頑張ったら、自分を労ってあげる時間を作りましょ。私の平日のお楽しみは、仕事が終わった後の、ビールです（笑）🍺  
今日も、ご褒美ビール楽しみに、しっかりお仕事頑張ります。👉お待ちしてますね。💕

## 今日のストラの言葉

「AUM（オーム）とは神性の象徴  
音は波動であり、全ての創造の源である  
マントラ（真言）の力は、偉大である  
聖なる言葉を繰り返し唱えよう  
心は浄化され、素晴らしい力が湧いてくる」

お寺を訪れた時に、お寺の真言が書かれてると、「どんな意味かな」って思いつつ、その真言を唱えてます。以前、淡路島のお寺を訪れた時に「真言が難しいようでしたら、こちらを唱えて下さい」って、渡された言葉を思い出しました。✨

「おん にこにこ はらたてまいぞや そわか」



「怒ることなく、にこにこ過ごしましょ」  
良い言葉ですよ。☺️ヨガのマントラでも、お寺の真言でも、心が静かになり 浄化

心から発せられる言葉は、自分にとって聖なる言葉、真言なのだと思います。そんな心に響く言葉を唱えつつ、心穏やかに過ごせたら何よりです。普段、意識せずに発してる言葉かもですが、エネルギーを持つてる言葉です。たまには、真言に意識を向け、心に響く言葉を唱えてゆきましょう。

最後は・・・



真言の話だったので、可愛い神様たちを。柳川のさげもん雛の神様たち～見るとほっこり、笑顔になれます。



お雛様の時期は、川下りしつつ、さげもん見れるのかな。来年は、春に川下りしてみたいです。

2024年03月25日

光に満ちた自分を感じましょ〜ストラと共に〜

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

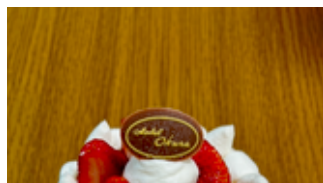
月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉雨の週末でしたね🌧️雨でしたが、友達から、誕生日のお祝いをしてもらい、気分は晴れ☀️〜幸せな時間を過ごしました👉家族、友達に「おめでとう」と祝ってもらい、新たな歳を迎えることが出来て、本当に有難いです。パワー貰って、今週も元気にスタートです。新たな歳にもなったことだし、さらにパワーアップしてゆきたいなって思います。今週も、ヨガを楽しみつつ、心と身体を整えてゆきましょ👉皆さん、お待ちしておりますね👉

今日のストラの言葉

「心の奥深くには、悲しみなどなく、いつも光に満ち溢れている  
心を波立たてることなく、自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

誕生日の日なので、好きなストラを選びました👉自分の内に、明るい穏やかな光が満ちている感じがするストラ。青い空や青い海に、キラキラした太陽が射している感じ、花々が一面に咲いてる感じ〜などが、私の「光に満ち溢れている」イメージです👉私たちは、常に光に満ちてて、揺るがない存在ですが、いつも安定した自分を感じることは、難しいかもですよね👉だからこそ、そんな「満ちてる」を、日々の中で感じる事が出来たら、その瞬間を持てたことに感謝しつつ、大切に味わってゆきましょ👉今日は、また誕生日を迎えることが出来て、この「満ちてる」をしみじみ感じてます👉いつもの日々でも、同じように、内なる光、満ちた自分を感じてゆけるよう、安定した自分を創ってゆきましょ。ヨガと向き合い、揺るがない自分を培ってゆきましょ👉

最後は・・・





週末、友達にお祝いしてもらった時のケーキです。



ビールで乾杯し～



スパークリングワインも (笑) 🍷  
美味しい、楽しいお祝い乾杯で  
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

嬉しかったです♥

posted by Aki at 07:26 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月22日

同じ世界をより良い眼で～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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👉もう学生さん達は、春休みに入られたかな～と思いつつ、ブログ更新してます。今週末は、いろんな場所が、賑わってるでしょうね👉行楽地や観光名所、自然の中、歓送迎会の飲み屋さん（笑）👉など～大切な人たちと楽しい、満ちた時間を過ごして下さいね。今週末は雨予報なので、屋外は大変かな👉年度末で、忙しい1週間を過ごされた方は、週末、心と身体を労ってあげて下さいね👉笑顔いっぱい、楽しい週末を👉

今日のギターの言葉

「ヨガに専念することで、やるべきことに専念することで、ものの見方が、変化してゆく  
すべてを同じものとして捉え、観ることが出来る、そんな平等観が備わってゆく  
すべてのものに神様が存在している  
神様の中に、すべてのものが存在している」

家族、仲良し、大切な人～そんな人たちと明るい時間を過ごしてたら、安定した心で目の前の世界と向き合ってゆけるかもです👉そんな安定した心をキープしてゆけるよう、ヨガに、自分のやるべきことに集中、専念して、心を磨いてゆきましょ👉経験してる目の前の世界を、ジャッジせず、偏りなく観てゆけるようになったら、もっともっと今の世界が満ちてるって、感じてゆけると思います👉春の花、春休み～そんな華やぐ季節を感じ、パワー貰いつつ、自分自身の心の舵取りをしてゆきましょ👉

最後は・・・





すっと伸びた樹と青空の写真です。  
何をアップしよう〜と、迷ったら、  
ついつい木々に、目が行きます💡  
青い空に、緑の木々。自然に触れ、  
パワー満たしましょ。

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月20日

心も身体も舵取りしつつ〜ストラと共に〜

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。月曜のブログに、検診のことを書いてたので、会員さんから「検診どうだった!?」って心配してもらってます。胃の内視鏡検査だったのですが、異常無し💡大丈夫でした。気にかけて頂き、感謝です💡健康診断は、「健康確認」で安心するためでも有るんですね。しばらく、他の検診も受けるので、安心を増やすため、頑張ろうと思ってます💡ヨガで、心と身体を元気にしつつ、健康確認しつつ、ベストな状態で過ごしてゆきましょ。一緒に、「安心」を増やしてゆけたら嬉しいですね〜💡今日は祝日ですが、みのうヨガも、スタジオ空もクラス有ります。お待ちしておりますね💡

今日のストラの言葉

「心に影響を及ぼし、  
様々な想いを引き起こすもの  
『誤解』『錯覚』『睡眠』『記憶』  
日々の成長の妨げにもなれば、  
心を浄化し、自己解放への  
助けにもなるものである  
日々、心は様々な影響を受けている

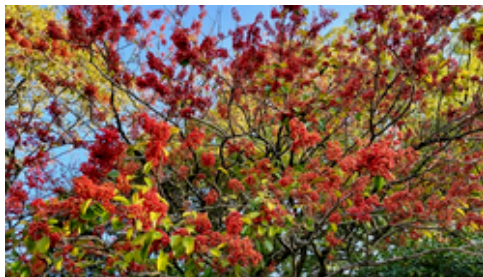
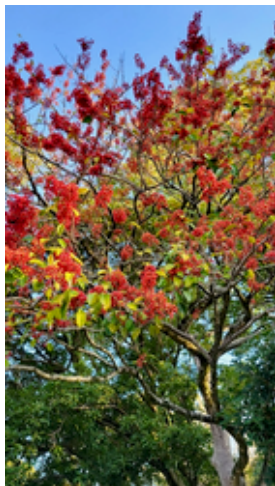


## 心の特性をしっかり把握することが大切」

身体の検査は、健康診断などで出来ますが、心の検査は、日々、自分自身で観てあげて、ケアしてゆかなきゃです💡心の特性を知り、それを踏まえて、自分の心の特性を観つつ、

舵取りをしてゆくことは、大変なことです。私自身、日々いろんな経験をしてゆく中で「こんな心の反応は、直してゆきたいな」「心の動きが速い」など、いろんなことを感じます。身体には薬が有りますが、心は自分で舵取りしつつ、安定させなきゃです💡ヨガに集中して、意識を内に向けて、心を安定させてゆきましょう💡静けさを感じつつ、揺るがない、強い自分を培ってゆきましょう💡

最後は・・・



クロガネモチの木（かな～笑）  
今年は、沢山の赤い実がついた木を  
いろんな場所で見かけます。きっと  
毎年見てると思うのですが、今年は  
特に目に留まります💡クリスマスに  
真っ赤だと、クリスマスツリー風で  
良いですね🌿

健康管理しつつ、今の身体を大切に～ギターと共に～

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3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、両親と夕ご飯食べに行き、賑やかな時間を過ごしました。美味しいご飯、楽しい会話で、充電完了👉今週も、元気にスタートです。3月も半ば、今月は、いろいろと変化の多い時期ですね。学校や職場などで、卒業、移動だったり、いろんな節目の時期なので、疲れることが多いかもです👉変化が有る方は、今の心と身体の声聞きつつ、無理せず、お過ごし下さいね👉今週も、笑顔で、やるべきこと、やりたいことと向き合ってゆきましょ👉

今日のギターの言葉

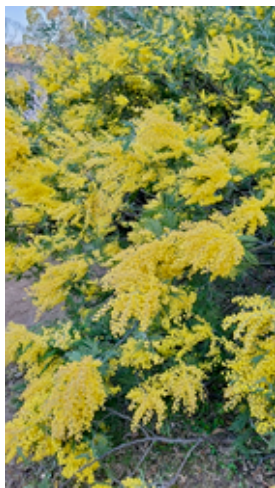
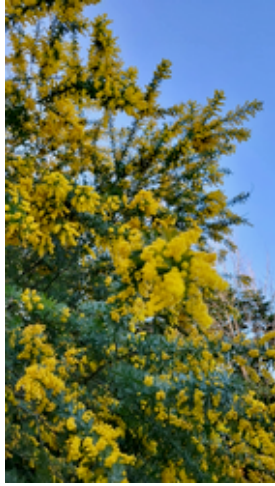
「身体はいつか死にゆくもの  
魂は永遠のもの  
今の身体、命に執着する必要はない  
生きること、死ぬことについて  
嘆く必要もない」

「人が古い衣服を捨て、  
新しい衣服を着るように、  
魂も古い身体を捨て、  
新しい肉体に宿る  
どんな肉体に宿ろうとも、  
魂は不変の存在  
魂は輪廻を繰り返し、経験を重ね、  
純粹になってゆく」

私は、今日の午前中、かなり久々に検診に行きます。ここ最近、周りの人たちの中に病氣したり、調子悪かったりの方が多くて、「健康管理は、自分だけの問題じゃない」って感じたからです👉健康診断は、元気なうちは行かなくても良いかなって、思いましたが、今後は、健康管理も意識しようと思ってます👉ほんと、遅いですよね（笑）皆さんが、普通にやって来てることなのに、この歳になってなんて。頂いた大切な身体、限りある身体を、より良い状態で使わせてもらえるよう、心のケアも、身体のケアもやってゆきたいです👉歳を重ねても、今の身体で、いろんな経験を重ねてゆけるよう、

心と身体を観て、舵取りしてゆきましょ👉  
老いを嘆くことなく、感謝しつつ、自分の身体と向き合ってゆきたいですね👉

最後は・・・



週末のミモザ

2月にも、ミモザをアップしましたが、  
まだ、こんな綺麗に咲いてるんですね❤️  
ミモザ、菜の花、元気カラーの黄色で、  
エネルギーに満ちてて、元気貰えます。  
私たちも、満ち満ちで過ごしましょ💜

2024年03月15日

心にも身体にも正直に～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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👉今週もいつも通り、あっという間の1週間でした。ここ最近、お天気がコロコロ変わりますが、週末は晴れると良いですね🌞朝は寒いけど、日差しを感じると、ホッとします。週末はポカポカを感じつつ、心と身体をゆるゆる、リラックスさせてあげて下さいね👉自分の身体を労ってあげて、新たなエネルギーを拡げてあげましょ👉笑顔いっぱいの週末をお過ごし下さいね。

今日のストラの言葉

「ヤマ・守るべきこと  
『サティヤ』正直さ  
いかなる嘘もつかず、  
全てに対して、正直でいよう  
サティヤに徹してゆくことで、  
言葉は強い力を持つようになる  
発する言葉は、全て実現するようになってゆく」

日々、いろんな経験を重ねる中で、またいろんな人と関わってゆく中で、時には、心と身体に負担をかけ、自分への正直さ、ケアを忘れてしまうことも有るかもです👉だからこそ、気付ける時は、ラッキーと思って、自分の心、身体の声を聞きつつ、正直に向き合ってゆきましょ👉自分への正直さは、周りの人達に対する正直さへ繋がります👉発する言葉ひとつにしても、

まっすぐな想いで、正直に伝えてゆく～そんな姿勢で、言葉を発してゆきましょ。純粋な言葉を発し、明るいエネルギーを周りのみんなと拡げてゆきたいですね👉

最後は・・・





春になると、桜柄のビールが登場～この時期の楽しみです。今年、桜オリオンビールに加えて、桜ちんすこうもゲットしました👉



沖縄の桜ビールに、桜ちんすこう。麩チャンプルも準備して、お家で沖縄満喫です。週末、好きなもの楽しみつつ、緩んで下さいね💕

posted by Aki at 07:41 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月13日

ポーズを取って、心も身体も安定させましょ～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。明日はホワイトデーですね。先月「今日はバレンタインデーですね」って書いて、1ヶ月経ったんだ～って、しみじみしてます💕早くも、父と甥っ子からお返しを貰い、ご機嫌です(笑) 日常の小さなことがその日1日を楽しくしてくれたり、気持ちを上げてくれたり💕私たちの日常には、元気を与えてくれるものが、いっぱい隠れてますね。「楽しいな」を見つけつつ、今日も、笑顔で元気に過ごしましょ💕

今日のストラの言葉

「アーサナ（ポーズ）が安定したものになると  
心と身体は一つになり、  
何からも影響を受けない、  
揺るがない自分になれる  
喜びと悲しみ、幸せと不幸、相反するもの、  
どちらも同じものとして見なせるようになり、  
それらに振り回されることはない」

嬉しいこと、楽しいことが有ると、気持ちが上がり、不安を感じにくいかもしれませんが、常にウキウキ気分で過ごすことは難しいかもです。日々、いろんなことと直面し、心はいろんな反応をして、想いは、上がったりがったり、変化してゆきます。常に安定した心の状態が理想ですが、そうはいかないので、心よりも扱いやすい身体から安定させてゆきましょう～それがヨガの教えです💧アーサナを取りつつ、身体を安定させ、心の内を観れる静けさへと繋げてゆきます。心がブレて、コントロールしづらい時こそ、アーサナを取って、ヨガの練習を重ねてゆきましょう💧練習を重ねてゆくことで「今日は安定してる」「集中出来てる」「心がざわざわしてる」など、自分を客観的に観れる目が培われてゆきます。私も、朝練の時に、集中出来る日も有れば、「もう今日は全然ダメ（笑）」って、外向き過ぎる自分の心に、お手上げの日も有ります（笑）💧日々、心の動きを観つつ、知りつつ、舵取りをしてゆきましょう💧

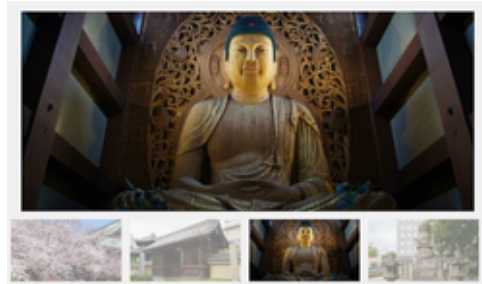
最後は・・・



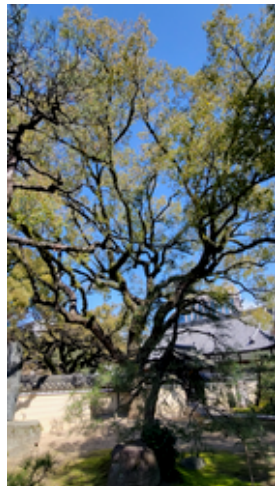


### 東長寺

週末、サイラーの帰りに訪れたお寺、東長寺の写真です。お寺の紹介には「空海（弘法大師）が日本で最初に創建したお寺」って書かれてました。「真言密教が東に長く伝わるように祈願された」ことから東長寺という名前だと説明してもらいました🙏



撮影不可だったので、サイトをスクリーンショットしました🙏日本最大級の木造坐像だそうで、威厳あるお姿で、圧巻でした。



緑に囲まれた敷地。博多駅から歩いてすぐのところに、こんなに自然いっぱいの場所が有るって知りませんでした。



これもスクリーンショットですが（笑）、  
桜の時期は、綺麗でしょうね🌸

posted by Aki at 07:29 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月11日

反省、後悔しつつも前へ〜ギターと共に〜

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3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、お家飲みして、  
ゆるゆる、のんびり時間を過ごしました👉  
念願のサイラーカフェにも行ってきました。  
しっかり充電して、今週も元気にスタート  
です。年度末の3月、何かとお忙しい方が  
多いと思いますが、お仕事のこと、家族や  
大切な皆さんのこと、そして自分のこと〜  
一つずつ丁寧に、向き合っただけよし👉  
今週も、ヨガで心と身体を緩めて、整えて、  
元気にいきましょ。お待ちしておりますね🌸

今日のギターの言葉

「赦されない罪などない  
善人にも過去があり  
罪人にも未来がある  
大切なのは、人生を変えようと、  
正しく決意すること  
神様に心を向け、  
ひたすらに神様に身を捧げれば、  
すべての罪は、浄化され、  
正しい道を歩んでゆける」

久々に引用したギターです。今までの人生で、  
反省することが無かった人なんて、居ないと  
思います。人生の中で、いろんな人と出会い、  
いろんな経験を重ねる中で、相手を傷つけて  
しまったり、自分が傷ついてしまったり👉  
誰にだって、思い出すと、悔やまれることが  
大なり小なり有ると思います。「あの一言を  
言わなきゃ良かった👉」と思っても、過去に  
戻ることは出来ないし、やれることは、今後、  
「同じことを繰り返さない」ことかもです👉  
過去の想いも、今の、未来の自分の成長へと  
繋がっています。いろんなことを経験しての  
今の自分ですよ🌸過去のことを思い出して、  
心が重くなった時には、前を向いて、先へと



繋げてゆきましょ💖これからの自分を、より  
良く成長させてゆけるよう、頑張りましょ💖

最後は・・・



大好きなパン屋さん「サイラー」  
以前も紹介しましたが、初めて  
お隣のカフェに行ってきました💖



大きなソーセージとザワークラウト  
(キャベツの酢漬け)が、パリッと  
したパンに挟まれてて、とっても  
美味しかったです💖



ハストフミ (ハム) とマソーツフワトの  
ホットサンド。パンにバターがしみてて、  
サクサクしてて、絶妙な食べ応えでした♥  
シェアし、どちらも食べました (笑) ♡



ビーフシチュー (スープセット)  
あれもこれも食べたくて、つい  
食べ過ぎました。お腹いっぱい、  
大満足のカフェでした♡帰りに、  
パンも買い込み、今朝、両親が  
食べてました。また訪れたいです。

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年03月08日

いろんな出会いを通して～ギターと共に～

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3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  
あっという間でした。3月になって、新たな  
会員さんが数名入会されて、新年度が早めに  
来たみたいなお気分♡「初のヨガ」「初の  
場所」「初めましての人たち」など、初めて  
だらけだと緊張しますよね♡それでも、一歩  
踏み出して、ヨガにご参加下さって、本当に  
有難いなって思ってます♡入られてしまえば、  
あっという間に、馴染まれる姿を見れるのも、  
嬉しいです♡どのクラスの方も、ほんっとに  
気さくで優しい方ばかりです♥ヨガで、心と  
身体を元気にしつつ、日々を笑顔で過ごして  
ゆきましょ♡楽しい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、  
仲間とははがさぬ絆、大切に大切に育んで

仲間はかけかえのない、大切な存仕ごめる  
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」

ヨガにしても、仕事にしても、日々の何かにしても、一緒に頑張れる、共感して分かってもらえる仲間が居ることは、心強いものです💡  
思わぬところで、長く続く友情が芽生えたり、  
目的以外の楽しみまで、見つけたり💡そんな  
繋がりの中で、明るいエネルギーを共有して、  
さらに大きなエネルギーに出来たら、何より  
です。出会えたものにも、縁があった人たち  
にも感謝しつつ、いろんな経験を重ね、成長  
してゆきたいですね💡共にヨガを楽しみつつ、  
健やかな心と身体を造り、パワーアップして  
ゆきましょ👉

最後は・・・



こちら、友達からの写真ですが、  
太宰府～「曲水の宴」の写真です。  
毎週、大河ドラマ「光る君へ」を  
母と楽しみに観てます。楽しみの  
1つは、平安時代の衣装が見れる  
ことですが、色鮮やかで雅です💡





こんな風に、和歌を詠みつつ、  
自然を愛でてたのかな～って、  
想像が膨らみます💕

posted by Aki at 07:21 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)