

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07月 | [Main](#) | 2024年09月>>

2024年08月30日

30日（金）野中生涯学習センター・夜クラス有ります♪

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

こんにちは

珍しく、1日2回目のブログ更新です🍷

☆木曜☆

スタジオ空～午後クラス
山本～夜クラス

☆金曜☆

山本～午前クラス

台風のため、休講でしたが、今日の夜の
野中生涯学習センター・70分クラスは
通常通りです🍷

☆野中生涯学習センター☆

19:30～ヨガクラス
本日30日、通常通りです。

皆さん、お待ちしておりますね🍷

お問合せ頂いたので、お知らせ
ブログアップしました🍷

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)



posted by Aki at 13:09 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)

集中を繰り返しつつ～ストラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8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8月も明日で終わり、ほんと早かったです。8月最後は、台風上陸🌀全国各地、本当に大変です。被害が少ないことを祈るばかりです。皆さん、身の安全第一で🙏お過ごし下さいね。最後は、台風上陸になった8月、1ヶ月間を振り返ると、いろんな出来事が思い浮かび、すごく昔だったような気分になったりと、時間の感覚って、不思議です。残すところ2日、なかなか大変な🌀ですが、深呼吸しつつ、休憩取りつつ、無理せずにやるべきことと、向き合われて下さいね🙏週末、頑張った心と身体を労って下さいね。楽しい、笑顔の週末になりますように🙏

今日のストラの言葉

「『ダーラナ』集中

心を一点に集中させること
それがダーラナ、心の訓練である
心は、常に様々なものに向かい、

一ヶ所に留めておくことが難しい
心を一つのもの、一点に集中させ、
心の動きを、コントロールしてゆこう
瞑想の第一歩
何度も練習することで、
少しずつ、集中出来るようになってゆく」

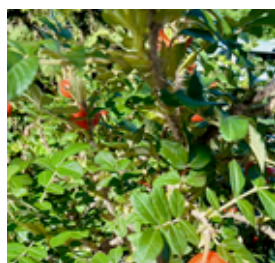
気忙しい時や、気持ちが落ち着かない時は、集中しずらくなりがちですよね。目の前のことだけ集中したいのに、違うことを考え、違う想いを巡らせたり。なかなか大変です🌀

目の前のことだけに集中し、次の仕事へと集中を繋いでゆけたら、効率が上がります💡
心は外向きになる性質なので、舵取りするのは、大変です。外向きになってることに気付いたらラッキー💡意識を内に戻しつつ、1点に集中出来るよう、心をコントロールしてゆきましょう💡想いがポコポコ浮かんで、遠くに行ってしまった時には、「集中!!」の練習と思って、何度でも、呼び戻しつつ、やるべきことと向き合っゆきましょう💡

最後は・・・



台風で不安定な時に、緩い感じがすが💡
今日まで、北海道の写真を〜って思い、最後は「ファーム富田」をアップです。
美瑛の四季彩の丘と同じく、富良野のファーム富田も、とっても綺麗でした❤️
すごい人で、びっくりでした。園内は、いろんなお花、初めての果樹が有って、楽しかったです💡

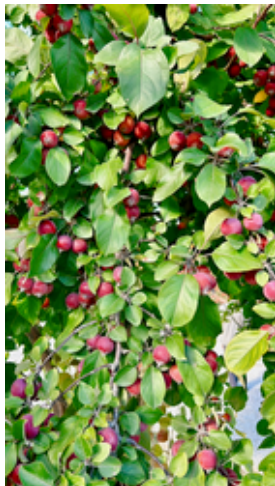




ハスカップ～初めて見ました。
トマトかと思いました（笑） 🍷



ラ・フランス～これも実ってる
ところは、初めてでした。





姫りんご～実が、とっても赤くて、可愛かったです。



トチノキ (栃ノ木)
トチノキのハチミツを食べたことがありましたが、実際見るのは初めて。「これライチ??じゃないよね??」って、母と話したくらいでした💕
いっぱい自然に触れ、エネルギーを貰った北海道旅行で、大満足です💕
2週間、北海道の写真、お付き合い有難うございました💕

posted by Aki at 07:08 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月28日

やるだけやって、神様にお任せで～ギターと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。大きな台風が来てるので、心配ですね🙏奄美の映像観て、この時期の停電は大変って、心配です🙏皆さん、気を付けて、お過ごし下さいね。話は変わって、午前は、みのうヨガ。以前ブログで話した10月から半年間、お休みのクラスですが、山本公民館に掛け合って、月3回クラスで、お部屋を借りれる運びになりました🙏今日、皆さんにプリント配って、半年間、山本に移動して下さる方を、募集しようと思ってます🙏半年間は、みのう市民センター主催では無く、私が主催なので、いろいろ動くことが多く「大丈夫かな?」って思いつつ。

プリント作ったり、交渉したりと、頑張りました💧ほとんど申し込み無いかもですが、やるだけやろうと思ってます。ドキドキですが（笑）、今日お知らせしてみます💧今日も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を緩め、元気にしてゆきましょ。お待ちしておりますね。

今日のギータの言葉

「行為の結果、果実に執着せず、やるべきことを果たすのが、カルマ・ヨーガである自分の行為が、うまく行っても、行かなくても、失うものは何もなく、努力が無駄になることもないカルマ・ヨーガを行うことで、すべての苦しみ、恐怖から解放される大切なのは、行為そのもの、やっていることにのみ専念しよう」

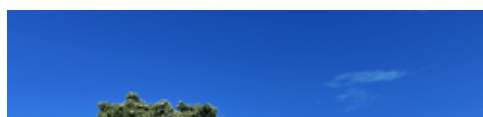
「努力が無駄になることはない」って言葉に励まされるギータです💧半年間、仕事無しのまま、水曜午前を過ごすよりも、なにかしら

動いてみて「ダメだったら諦めよう」の方が自分が納得いくな〜って思いました💧日々のいろんなことは、「結果は神様にお任せ」の姿勢で向き合いつつ、やるだけやるのが大切なんでしょうね💧皆さん、それぞれ役割、カルマが有り、日々頑張っ、向き合われていると思います。無理は禁物ですが、努力を忘れず、ぼちぼち、じっくり取り組みましょ💧やるだけやって、悔い無しの想いで過ごしてゆけたら、気持ちも楽ですね💧

最後は・・・



今日は、北海道のいろんな樹です。
「ケンとメリーの木」
昭和47年～日産スカイラインの
CMに使われたそうです💧





「セブンスターの木」
昭和51年～たばこセブンスターの
観光タバコのパッケージに使われた
そうです🌳



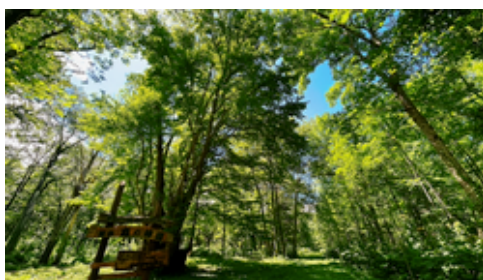
そして、今回の旅で、ぜひとも
訪れたかった樹が「森の神様」
NHKの「にっぽんの巨樹」で
紹介されて以来、ずっと訪れて
みたかった樹でした。森の中に
佇む、カツラの巨樹です💎



赤い服を着て、立ってるのが母で、
隣に甥っ子が居ますが、小さくて
分かりませんね（笑）💎



パワフルなエネルギーというより、深く、静かにエネルギーが広がる、そんな感覚でした。



周りは、うっそうとした森です。静かで、素晴らしい場所ですが、難点は、「クマ出没注意」です。看板があったので、音立てつつ歩きました。訪れることが出来て本当に良かったです💖

posted by Aki at 07:14 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月26日

残暑を元気に過ごしましょ〜ギターと共に〜

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8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、父の誕生日をお祝いして、楽しい時間を過ごしました👉もう8月も下旬になって、ほんと日々が早いですね。まだまだ猛暑が続いてますが、体調管理しつつ、元気に8月を乗り切ってゆかなきゃですね👉今週もヨガ楽しみつつ、しっかり心と身体を緩め、整え、健やかに過ごしましょ👉皆さん、お待ちしておりますね。

今日のギータの言葉

「サットヴァ（穏やかで純粋な人）は、サットヴァ（新鮮で生命力に満ちた食べ物）を好む
サットヴァの食べ物は、生命力、力、健康、幸せ、喜び、安定を与えてくれる
日々をより良く過ごせるよう、日々、サットヴァの食べ物を摂ってゆこう」

残暑が続いているものの、朝夕の空気、風は、季節が変わっているな～って、感じれます👉季節の変わり目、残暑厳しい今、夏の疲れが出やすく、無理は禁物です👉心と身体の声聞きつつ、しっかり舵取りしてゆきましょ👉サットヴァを意識して、サットヴァの食べ物、栄養に満ちたものを、しっかり頂きましょ👉美味しいものを頂きつつ、エネルギー充電し、やりたいこと、やるべきことと、向き合っってゆきましょ。食べ物だけでなく、しっかり睡眠も大切です👉サットヴァの睡眠を心がけ、ぐっすり睡眠で、健やかさをキープしてゆきましょ👉

最後は・・・



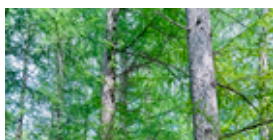
サットヴァの食べ物のブログを書いたので、また北海道ですが、美味しかったランチを👉美瑛のソーセージ、ハムのレストラン「歩人（ほびっと）」です。

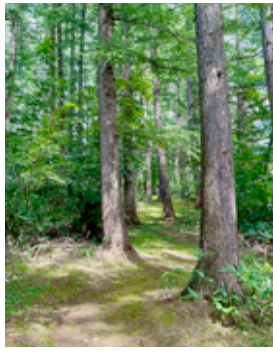


みんなで、ソーセージ盛り合わせをシェアし、甥っ子2人はカレーも🍴



ビールを頼んだら、北海道限定
ゴールデンカムイの缶でした🍷





レストランの裏は、森になってて、とても綺麗でした。今週も、まだ北海道の写真になりそうです（笑）お付き合いよろしくお祈いします💕

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

2024年08月23日

父の誕生日を迎えて～ギターと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8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、父の誕生日です。去年に引き続き、ブログの更新日に誕生日。かよちゃんと一緒に（笑）💕、2年連続、こうやって書くことが出来てます。新たな歳も、元気に楽しく過ごして欲しいなって、思ってます❤️仕事の応援をしてくれて、いろいろ助けてもらいつつ、やってきました。自営業になってのヨガクラスを思い出したら、父に駐車場案内してもらったり、母に入り口施錠係になってもらったりと、両親の応援がすごいです💕貰ってばかりですが、たまには、お返し出来るよう、娘業（？）も、頑張ろうと思ってます。週末は、乾杯してお祝いです🍷皆さん、涼しい場所で、心と身体を緩めつつ、楽しい週末をお過ごし下さいね💕

今日のギータの言葉

「師となる存在は偉大である
師が偉大な行動を示すことで、
私達は師に習い、導かれる
迷った時、不安な時、
師を見習い、従うことは
大きな力、助けになる」

私たちの周りには、様々な師匠となる人が居ると思います。「すごいな」「見習おう」
そう思える人は、刺激を与え、導いてくれ、成長へ繋げてくれる存在です💡私にとって、両親もそうです。いろんな気付きを与えてくれてます💡歳を重ねる姿も、それだけで学びがあるし、励みになります。甥っ子や家族のために、愛を注ぐ姿も、無償の愛ですごいな～って思います。皆さんにとって見習いたい人、尊敬する師は誰でしょう!?
日々、いろんな人を見習いつつ、成長してゆきたいですね💡

最後は・・・



またまた今日も、北海道です。
今日は、旭岳・大雪山です💡
ロープウェイで上がった先は、
素敵な景色が広がってました。
ロープウェイを降り、ぐるり
1周の姿見の池コースを💡



姿見の池に到着するまでに、
いろんな池が出てきました。
この池は、名前が無かった
ような（笑）覚えてません ♪



鏡の池
空の雲が、綺麗に写ってました。

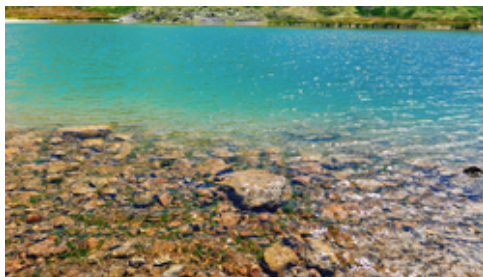


夫婦の池



いろんな景色を楽しみつつ、
姿見の池へ





姿見の池
透明度が高くて、とても
綺麗でした💜



涼しい風が吹いてたのですが、
やっぱり汗だくになりました🐼
両親も、頑張って登りました。
とても楽しい散策時間でした💜

2024年08月21日

やるべき何かに感謝しつつ～ギターと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。朝から、ほんっとに暑い
ですね。しっかり水分摂りつつ、無理なく
お過ごし下さいね。8月も下旬になってて、
時間の速さに、びっくりします。子供達は、
もうちょっと夏休みですね。ちびっ子達が
居らっしゃる会員さんは、大変そうです。
大忙しですが、今だけの経験を楽しみつつ、
夏休みを乗り切ってくださいね。時間を作り、
なんとかヨガにお見えになれた日は、心と
身体を緩め、癒しの時間にして下さいね。
今日も笑顔で、やるべきことと向き合って
ゆきましょ。

今日のギターの言葉

「自分の持っている本質、内なる神様により

また宇宙の大きな力、自然の力により
私達は様々な行動に駆り立てられる
自分のやるべきこと、義務から逃げたくても、
大きな力で導かれ、やるべきことと向き合ってゆく
私達は、自分のやるべき何かを果たさねばならない」

日常のいろんなことは、小さいことでも、
なかなか手間がかかったり、やらなきゃ
大変さが分からないことって、いろいろ
有ると思います。そうやって、それぞれ
自分だけの義務、カルマと向き合いつつ、
前に進み、成長しているのだと思います。
今だけのカルマも、続いてゆくカルマも、
どちらも大切なやるべき何かです。今に
感謝しつつ、出来ることなら楽しみつつ、
いろんなことと向き合ってゆきましょ。
夏休み中で奮闘されてる皆さん、笑顔で
子供さん、お孫ちゃんと、向き合われて
下さいね。

最後は・・・





美瑛の「四季彩の丘」です。
色鮮やかな花々が並んで、
綺麗でした🍷



ハートになってて、可愛かったです♥



こちら美瑛「新栄の丘」
垂れ眉で、和みます（笑）💜

posted by Aki at 07:20 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月19日

気持ちを上げつつ～ストラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8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👆久々
ブログを更新してます。皆さん、お元気
にお過ごしでしたか？私は、お盆休み前半は
両親&甥っ子達と、北海道に行っていました。
地震、コロナで2回延期になっていた北海道。

念願叶って、みんなで行けました。涼しい北海道を期待してましたが、思ったよりも暑かったです。暑さに負けず、5人仲良く、わいわい楽しんで来ました。大自然を観て、パワー貰ってきました。しっかり充電して、今日から元気に、お仕事再開です。皆さん、今週も、どうぞよろしくお祈りします。

今日のストラの言葉

「ネガティブな、否定的な想いに囚われたなら、
ポジティブな、明るい想いを呼び起そう
もしくは、ポジティブな気持ちにしてれる、
そんな人、場所、もののところへ行こう
心を切り替えることで、
明るいエネルギーに触れることで、
ネガティブな想いの連鎖を絶つことが出来る」

よく引用してるストラです。明るい時間を過ごした後なので、つい選んでしまいました。どうしても気持ちが上がらない時は、誰にでも有ると思います。そんな時は、無理をせずに、今の自分を観てあげつつ、ちょっとだけ他の力を借りるのも、有りだと思います。大切な人たちが、横でニコニコ笑顔で居てくれたら、その笑顔が、力を与えてくれたり、気持ちを上げるキッカケになるかもです。無理のない範囲で、切り替えしつつ、自分を上げてゆきましょ。お盆など長期休暇の後には、お仕事が億劫になったりするかもですが、そんな時は、お盆にチャージしたサットヴァエネルギーを使いつつ、なんとか今週を乗り切りましょ。

最後は・・・



念願叶い、北海道の「青い池」を訪れることが出来ました。



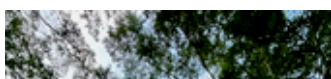
青空の雲が、池に映ってて、
とても綺麗でした♥



池の周りは、白樺が伸びてて、
白樺にも感動しました。



青い池の次は、白ひげの滝を
訪れました。どちらも青い色。
綺麗な青と緑一色に、とても
癒されました💜





こちらは、夕方に訪れた白樺並木です。白いペンキを塗ってるかのような幹に感動しました💖夕方だったし、曇りで白樺に見えないですね（笑）次回また旅写真をアップするので、良かったらお付き合い下さいね💖

posted by Aki at 07:22 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月09日

楽しいお盆を～ストロと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8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👉明日から、お盆休みの方も多いかな。お休みの皆さん、楽しいオフを過ごされて下さいね。お盆休み返上で、お仕事の皆さん、ほんとお疲れ様です。心と身体の声聞きつつ、無理されず、頑張ってくださいね💖私は明日から、お休み頂きます💖両親と甥っ子達と旅してきます。こうやって、両親が元気に過ごしてくれて、おまけに、甥っ子達が一緒に旅してくれるって、幸せなことです❤️5人での夏休み、楽しんで来ます。お盆が明けたら、またしっかりクラス頑張ります。皆さん、楽しいお盆をお過ごし下さいね💖

☆8月10日（土）～18日（日）
ヨガクラスお休みです💖

☆19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、19日（月）から、
再開させていただきます☆

お盆中は、メールのお返事が、出来ないことが
ありますので、ご了承下さい。19日より、また
よろしくお祈りします！

今日のストロア言葉

「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
心を波立たせることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

お休み前に、よく登場してるストロアです。
皆さんが、幸せな、明るい光を感じられる、
そんな時間を過ごされたら良いな～と思い、
選びました☆自分もそうですね、私自身も
そう在りたいなって、思ってます ♪日常と
違う時間の流れでは、違う経験が訪れたり、
違う想いを感じたりすると思います。今の
自分しか出来ない経験を、しっかり味わい、
心に光を拡げてゆきましょ。楽しい、笑顔
いっぱいのお盆を、お過ごし下さいね ♪

最後は・・・





ご先祖様が帰って来られますね。
お出迎えしつつ、楽しい時間をお過ごし下さいね🍷

posted by Aki at 07:11 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月07日

見習いつつ、揺るがずいきましょう〜ギターと共に〜

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。ほんと、毎日暑いですね🍷
こんな暑い中、皆さんがヨガに来て下さり、本当に感謝です。「暑いからって、休んでしまうと、さらに怠惰になってしまうし🍷」
そう言いつつ、お見え下さった会員さんは、70歳後半で、頭が下がります🍷いくつかになっても、自分のことをコントロールして、奮い立たせることが出来るって、凄いこと、素敵なことです。ほんとに疲れてる時には、しっかり休み、ぐうたらモードが誘惑している時には、自分を上げていきましょう🍷📈
今日も、心と身体の声を聞きつつ、自分の舵取りを頑張りましょよ🍷

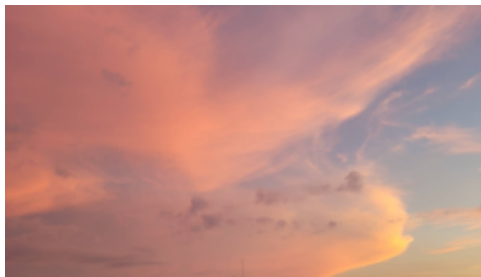
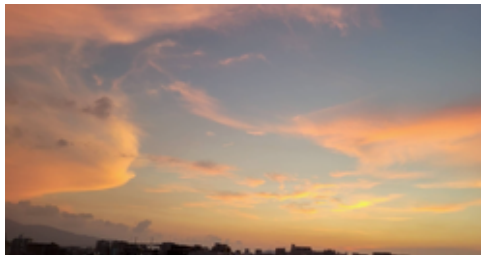
今日のギターの言葉

「風の吹かないところでは、
火は揺るがない

心をコントロールし、
ヨガの練習に専念する人は、
やるべきことに専念する人は、
不安、執着、欲望に揺るがない
自分の内なる幸せ、安定は揺るがない
自分の内側を覗いてゆこう
内に向かって練習してゆこう」

今が、どんな状況で有っても～気候であれ、
お仕事であれ、家庭のことであれ、自分の
舵取りが出来るのは、自分だけです。猛暑
だけでも、身体をベストな状態にしておく
のが大変なのに、心を上げつつ、揺るがず
いかせるのは、さらに大変です。怠けたい
って思わせる状況の中でも、凛と、自分を
制して、行動出来るよう、自分の内を覗いて、
安定させてゆきましょう。尊敬出来る周りの
人達を見習いつつ、前に進んでゆきましょう。
まずは、今日の暑さに、勝ちましょ (笑) ♪

最後は・・・



最近の空は、薄ピンクに染まってる
ことが多くて、幻想的で綺麗です。♪
綺麗な空に癒されつつ、暑い日々を
乗り切りましょ ♪

posted by Aki at 07:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年08月05日

記憶に振り回されることなく～ストロラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

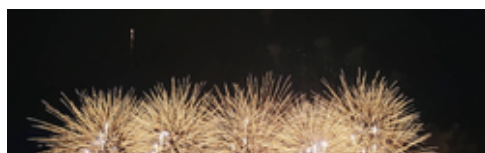
月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉久留米は、水の祭典で、昨日は賑やかでしたね。西鉄駅の近くを通り、ちびっ子達の楽しそうな姿を、見かけました。笑顔いっぱいの場所は、エネルギーに満ちて、こっちまで元気になれる👉私は、お祭りに参加しなかったものの、楽しい時間を過ごし元氣ヤージしました👉今週末から、お盆休みスタートですね👉嬉しい休日がやってきます。お休み前で、なにかと忙しい日々になるかと思いますが、心と身体の声を聞きつつ、無理なくお過ごし下さいね👉暑い日々に負けないよう、体調管理しつつ、しっかり、やるべきことと向き合ってゆきましょ👉

今日のストロの言葉

「心に影響を及ぼすもの『記憶』
心に残った想いが、何かのきっかけで、
再び表面に現れる、それが記憶である
記憶は、心に様々な影響を与え、
私たちの心を振り回す
記憶に惑わされないよう、
心をコントロールしてゆこう」

子供達にとって、夏のお祭りはスペシャル👉
楽しい思い出になるだろうな～と思いつつ、
週末の水の祭典を観てました。小さい頃の
楽しかった夏祭りの思い出が、蘇りました。
おじいちゃんが、焼き鳥買ってくれるのが、
とっても楽しみで、嬉しくて、美味しくて、
お腹痛くなるまで、食べてました（笑）👉
水の祭典で、おじいちゃん達の記憶が蘇り、
幸せな気分になり、心がほっこりしました。
暖かい記憶は、心を強くしてくれるもので、
今を支えてくれます。支えてくれる記憶も
有れば、思い出すと、心がザワザワしたり、
苦しくなる記憶も有ると思います。どんな
記憶で有っても、過去の自分が、頑張って
向き合って、今に繋げてくれた何かです👉
今の自分が振り回されることなく、どんと
構えて、記憶を支えや力にしてゆけるよう、
心の舵取りをしてゆきましょ👉そしてまた
新たな経験を重ね、新たな記憶を刻みつつ、
楽しい、幸せな思い出を作ってゆきましょ👉

最後は・・・





以前の筑後川花火大会の写真です。
今年は、月曜なので、観に行けず
ですが、ヨガクラスしつつ、夏の
気分を味わおうって、思います ♪
月曜クラスの皆さん、花火行くか!?
ヨガ行くか!?!って迷ったら、ぜひ
ヨガに来て下さいね (笑) ♪

posted by Aki at 07:16 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)