

メニュー	レポート
1	15種類のヨガプログラムが収録されている。画面のトレーナーの動きに合わせてポーズをとって、バランスを保つ。
2	評価のランクは「やわらか不足級」「ビギナー級」「ヨガトレーナー級」「ヨガマスター級」。ヨガ監修は前田陽子

ヨガ 種目

メニュー	レポート
1	腹式呼吸
2	三日月のポーズ
3	英雄のポーズ
4	立ち木のポーズ
5	太陽礼拝
6	膝を抱えるポーズ
7	やしの木のポーズ
8	腰掛けのポーズ
9	三角のポーズ
10	犬のポーズ
11	ダンスのポーズ
12	コブラのポーズ
13	橋のポーズ
14	ワニのポーズ
15	肩立ちのポーズ