



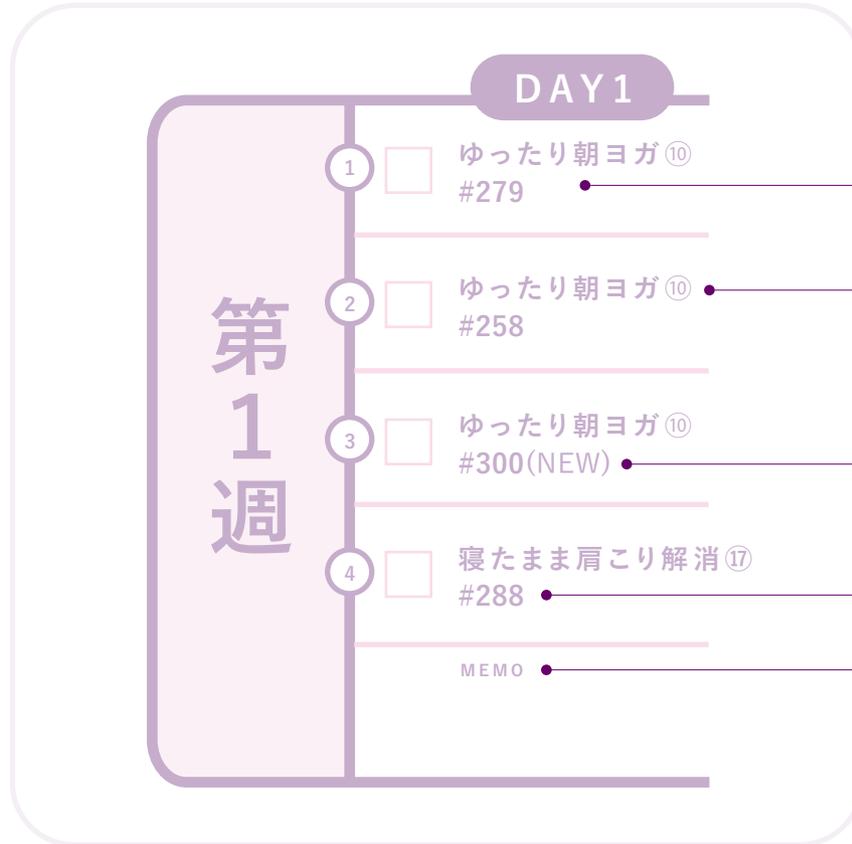
ストレッチ革命

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ストレッチ ⑫ #577 <input type="checkbox"/> 腰痛・骨盤ヨガ ⑫ #573 memo	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑪ #548 <input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑪ #523	<input type="checkbox"/> 首・肩こり解消ヨガ ⑩ #484 <input type="checkbox"/> 股関節ストレッチ ⑩ #508	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ストレッチ ⑫ #577 <input type="checkbox"/> 前後開脚 ⑫ #578	<input type="checkbox"/> 肩こり解消ストレッチ ⑪ #547 <input type="checkbox"/> ゆるめる癒しヨガ ⑮ #569	<input type="checkbox"/> 深層筋ストレッチ ⑳ #541	<input type="checkbox"/> 鎖骨美人 ⑨ #515 <input type="checkbox"/> 前後開脚 ⑫ #578
Week 2	<input type="checkbox"/> 姿勢改善ストレッチ ⑪ #579 <input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤調整 ⑨ #504 memo	<input type="checkbox"/> 3分肩スッキリ ③ #502 <input type="checkbox"/> ゆるめるカラダ ⑱ #501	<input type="checkbox"/> 巻き肩 ⑪ #509 <input type="checkbox"/> 前後開脚 ⑫ #578	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ストレッチ ⑫ #577 <input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑫ #580	<input type="checkbox"/> 姿勢改善ストレッチ ⑪ #579 <input type="checkbox"/> 寝たまま腰痛改善 ⑮ #310	<input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ⑦ #488 <input type="checkbox"/> 脚やせストレッチ ⑩ #487	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ⑫ #408 <input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑫ #580
Week 3	<input type="checkbox"/> 毎日のストレッチ ⑦ #485 <input type="checkbox"/> 寝落ちヨガⅢ ⑳ #416 memo	<input type="checkbox"/> 姿勢改善ストレッチ ⑪ #579 <input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑪ #523	<input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑫ #580 <input type="checkbox"/> 寝たままデトックス ⑪ #297	<input type="checkbox"/> 若返りデトックス ⑧ #465 <input type="checkbox"/> 股関節を柔軟にする ⑯ #316	<input type="checkbox"/> 前屈 ⑧ #511 <input type="checkbox"/> 夜のリラックスヨガ ㉓ #517	<input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ⑰ #384 <input type="checkbox"/> 寝たまま肩こり解消 ⑫ #288	<input type="checkbox"/> 肩こりをほぐす ⑭ #460 <input type="checkbox"/> ベターッと開脚 ⑫ #510

free space



カレンダーの使い方



動画タイトル

すべてYouTubeの動画と連動!
タイトルをタップ or クリックすると動画に飛びます

動画の再生時間

時間がない場合は
ここを目安にできるものを選んで調整しよう

新作動画

このプログラムのメインとなる
新しい動画公開日を過ぎないと見れないので注意しよう

動画番号

YouTubeで「B-life 番号」を検索すると該当する動画がすぐ出てくる。
プリントアウトしたときに便利!

メモスペース

その日の体調、
他に実践したエクササイズなど自由に書き込もう