



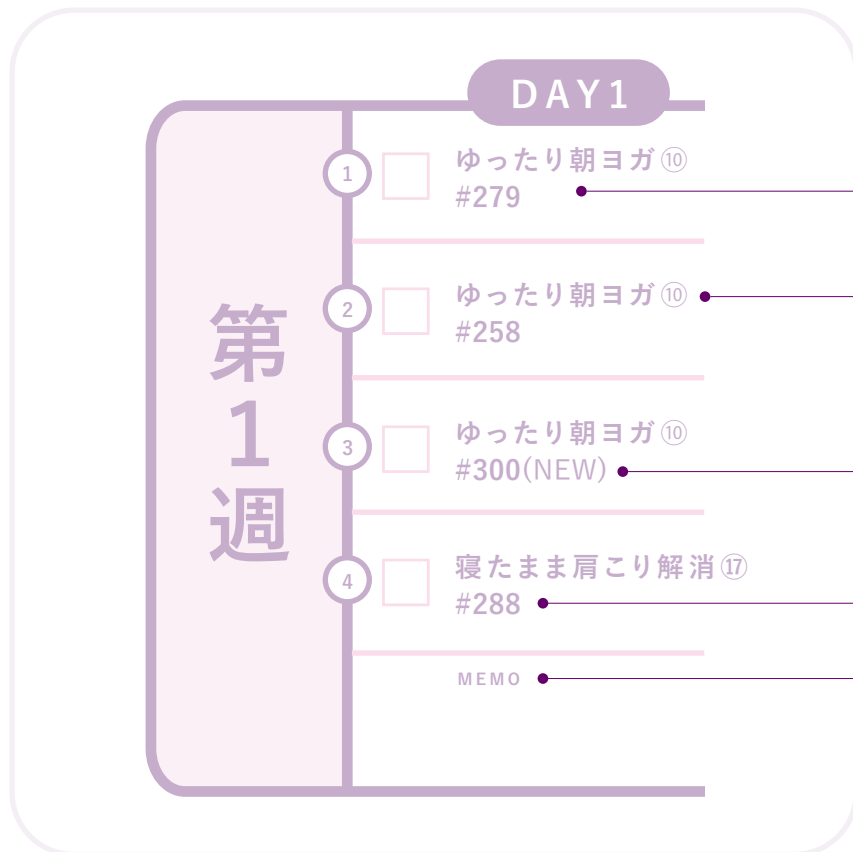
不調改善プログラム

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<input type="checkbox"/> 首コリをほぐす ⑬ #341 <input type="checkbox"/> 足の疲労回復 ⑩ #315 memo	<input type="checkbox"/> 反り腰改善 ⑮ #204 <input type="checkbox"/> 肩スッキリ 整体ヨガ ⑯ #245	<input type="checkbox"/> 全身をゆるめる ⑱ #394	<input type="checkbox"/> 肩を軽くする ⑧ #125 <input type="checkbox"/> 脚やせ セルフケア ⑳ #389	<input type="checkbox"/> 目の疲れに効く ⑦ #243 <input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ⑰ #384	<input type="checkbox"/> 肩甲骨をほぐす ⑱ #62 <input type="checkbox"/> 寝たままヨガ ⑨ #82	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ (特別編) ㉕ #252
Week 2	<input type="checkbox"/> 心と体を整える (初心者) ⑮ #211 <input type="checkbox"/> 寝たまま デトックス ⑪ #297 memo	<input type="checkbox"/> 肩こりスッキリ ⑫ #296 <input type="checkbox"/> 脚スッキリ ⑮ #76	<input type="checkbox"/> 首ヨガ ⑰ #42 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガII ⑬ #157	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑯ #391	<input type="checkbox"/> 20分デトックス ㉑ #223 <input type="checkbox"/> 足の疲労回復 ⑩ #315	<input type="checkbox"/> ゆったり月礼拝 ⑯ #286 <input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑪ #363	<input type="checkbox"/> 寝たまま陰ヨガ ㉑ #188
Week 3	<input type="checkbox"/> 肩凝りリリース ⑱ #268 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガIV ⑯ #199 memo	<input type="checkbox"/> 腸をキレイにする ⑯ #177 <input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤矯正 ⑬ #330	<input type="checkbox"/> 癒しヨガ ⑲ #112	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑭ #344 <input type="checkbox"/> リラックス ⑱ #217	<input type="checkbox"/> 足指ヨガ ⑲ #283 <input type="checkbox"/> 寝たまま腰痛改善 ⑮ #310	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉕ #271	<input type="checkbox"/> 寝たまま肩こり 解消 ⑫ #288 <input type="checkbox"/> 瞑想 ⑰ #244

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