

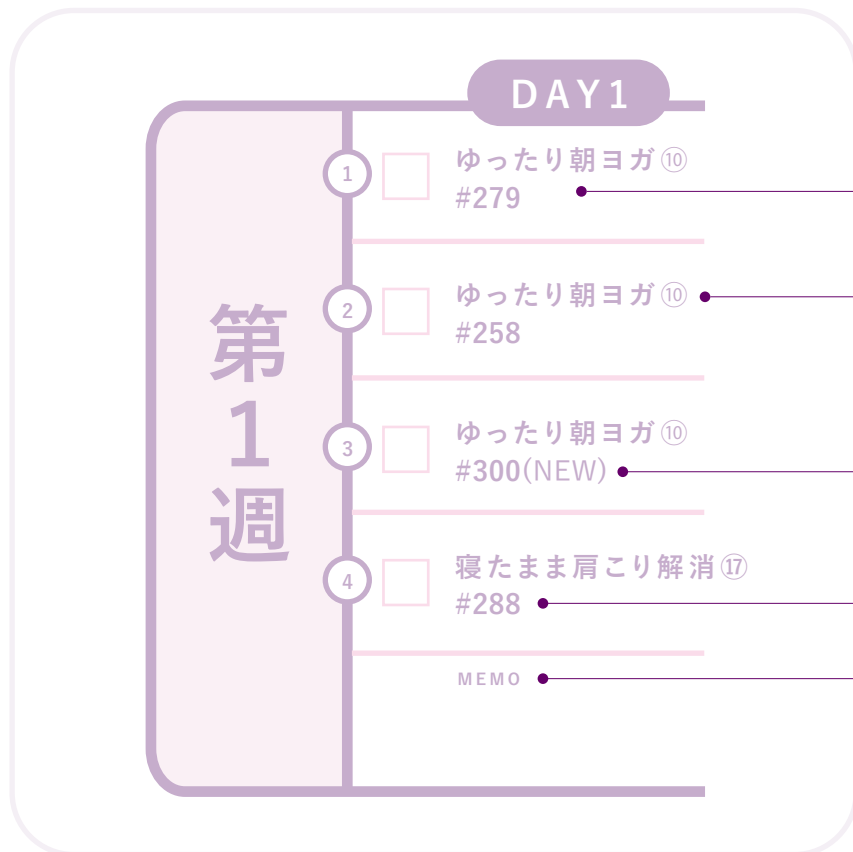


RISE 自分史上最高の体になる

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<ul style="list-style-type: none"> 朝ヨガストレッチ ⑪ #522 痩せるストレッチ ⑰ #519 RISE 腹割 ⑩ #526 寝たまま骨盤調整 ⑨ #504 	<ul style="list-style-type: none"> 最高のフローヨガ ⑫ #499 美腹筋HIIT ⑧ #386 美尻をつくる ⑪ #350 股関節ストレッチ ⑩ #508 	<ul style="list-style-type: none"> 鎖骨美人 ⑨ #515 BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492 BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495 夜ヨガストレッチ ⑪ #523 	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 朝ヨガ ⑬ #497 RISE 超脚やせ ⑩ #527 下腹痩せ ⑦ #520 ゆるめる自分 ⑫ #464 	<ul style="list-style-type: none"> ベターッと開脚 ⑫ #510 BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491 痩せるヨガ ⑮ #472 疲労回復ストレッチ ⑦ #488 	<ul style="list-style-type: none"> 最高の朝ヨガ ⑯ #264 BEST FIT 脚やせ ⑩ #493 腰肉解消 ⑩ #503 寝たまま腰痛改善 ⑮ #310
Week 2	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 巻き肩 ⑪ #509 RISE 背中革命 ⑩ #528 全身フローヨガ ⑰ #468 サンセット疲労回復 ⑫ #406 	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪燃焼ヨガ ⑬ #512 RISE 超脚やせ ⑩ #527 RISE 腹割 ⑩ #526 脚やせセルフケア ⑳ #389 	<ul style="list-style-type: none"> 股関節ストレッチ ⑩ #508 RISE 超尻トレ ⑩ #529 BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494 疲労回復ヨガ ⑰ #397 	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 毎日のストレッチ ⑦ #485 全身を引き締める ⑱ #290 BEST FIT 腹割 ⑩ #490 若返りデトックス ⑧ #465 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩全身ストレッチ ⑮ #429 美背中 ⑧ #505 鬼の滝汗 ⑪ #396 骨盤リセット ⑬ #466
Week 3	<ul style="list-style-type: none"> 朝のフローヨガ ⑩ #461 RISE 腰肉を落とす ⑩ #530 RISE 超尻トレ ⑩ #529 腰痛を和らげる ⑫ #360 	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 全身リフレッシュ ⑮ #393 RISE 背中革命 ⑩ #528 下腹を凹ませる ⑥ #275 ゆるめるカラダ ⑱ #501 	<ul style="list-style-type: none"> 朝のヨガ(特別編) ⑭ #247 脂肪燃焼フローヨガ ⑪ #403 RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 腰の疲労回復 ⑰ #384 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩全身ストレッチ ⑮ #429 RISE 腰肉を落とす ⑩ #530 二の腕シェイプ ⑥ #272 肩こりをほぐす ⑭ #460 	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 10分朝ヨガ ⑫ #240 効果絶大!! 脚やせ ⑯ #262 RISE 腹割 ⑩ #526 夜のリラックスヨガ ⑳ #517
Week 4	<ul style="list-style-type: none"> 前屈 ⑧ #511 RISE 超脚やせ ⑩ #527 全身フローヨガ ⑰ #236 脚の疲労回復 ⑩ #315 	<ul style="list-style-type: none"> 気分爽快ヨガ ⑭ #405 RISE 背中革命 ⑩ #528 RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 ゆがみを整えるヨガ ⑬ #521 	Rest or Free	<ul style="list-style-type: none"> 痩せるフローヨガ ⑳ #273 RISE 腰肉を落とす ⑩ #530 お尻&背中やせ ⑦ #267 全身をゆるめる ⑱ #394 	<ul style="list-style-type: none"> 朝ヨガ ⑩ #479 燃やせ体脂肪(上級) ⑯ #187 6分プランク ⑧ #220 首・肩こり解消ヨガ ⑩ #484 	<ul style="list-style-type: none"> ゆったり朝ヨガ ⑩ #279 エネルギーフローヨガ ⑰ #209 RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 自律神経を整える ⑪ #363 	<p>Well Done!</p>



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