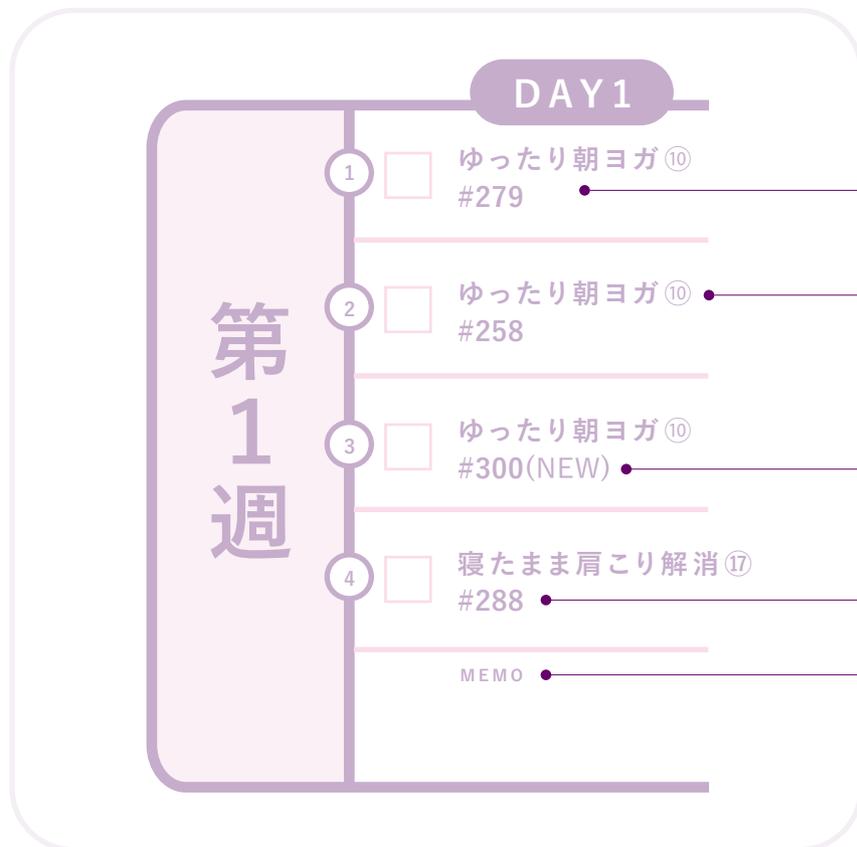


Connect + 新年ダイエットプログラム

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<input type="checkbox"/> C1 心を整える ⑫ #420 <input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑩ #417  	<input type="checkbox"/> C2 目覚めの朝ヨガ ⑨ #421 <input type="checkbox"/> 全身スッキリ ⑩ #206 <input type="checkbox"/> 寝たまま下腹やせ ⑤ #357 	<input type="checkbox"/> C3 腸活デトックス ⑪ #422 <input type="checkbox"/> お尻 & 背中やせ ⑦ #267 <input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ #258 <input type="checkbox"/> 即効くびれる ⑧ #269 	<input type="checkbox"/> C4 プチ太陽礼拝 ⑩ #423 <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼フローヨガ ⑪ #403 <input type="checkbox"/> 45秒体幹(中級) ⑨ #172 	<input type="checkbox"/> C5 肩こり解消ヨガ ⑪ #424 <input type="checkbox"/> 魔法のピラティス ⑱ #352 <input type="checkbox"/> 3分プランク ④ #208 	<input type="checkbox"/> C6 脚マッサージ ⑫ #425 <input type="checkbox"/> 滝汗 HIIT ⑤ #392  	<input type="checkbox"/> C7 内臓を整える ⑫ #426 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑰ #236 <input type="checkbox"/> 寝たまま背中やせ ⑤ #366 
Week 2	<input type="checkbox"/> C8 体幹を鍛える ⑬ #427 <input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑪ #348 <input type="checkbox"/> 5分足腹W やせ ⑥ #234 	<input type="checkbox"/> C9 骨盤調整ヨガ ⑭ #428 <input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑫ #273 <input type="checkbox"/> 美腹筋 HIIT ⑧ #386 	<input type="checkbox"/> C10 全身ストレッチ ⑮ #429 <input type="checkbox"/> バレエ HIIT ⑤ #382  	<input type="checkbox"/> C11 小顔ヨガ ⑪ #430 <input type="checkbox"/> 背中 & 二の腕 ⑩ #349 <input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ #256 <input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396 	<input type="checkbox"/> C12 寝たまま朝ヨガ ⑬ #431 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354 <input type="checkbox"/> 腹を割る ⑥ #300 	<input type="checkbox"/> C13 新月ヨガ ⑯ #432 <input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318 <input type="checkbox"/> 寝たままお尻やせ ⑤ #375 	<input type="checkbox"/> C14 腰をほぐすヨガ ⑭ #433 <input type="checkbox"/> 姿勢改善ピラティス ⑳ #365  
Week 3	<input type="checkbox"/> C15 全身を整える ⑮ #434 <input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ #260 <input type="checkbox"/> 美尻をつくる ⑪ #350 	<input type="checkbox"/> C16 首と肩甲骨をほぐす ⑫ #435 <input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ ⑰ #209 <input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ! ⑨ #305 	<input type="checkbox"/> C17 朝の太陽礼拝 ⑭ #436 <input type="checkbox"/> ウエストシェイプ(バレトン) ⑳ #221 <input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ #259 	<input type="checkbox"/> C18 腸を綺麗にする ⑬ #437 <input type="checkbox"/> 全身痩せダイエット ⑫ #333  	<input type="checkbox"/> C19 姿勢改善ヨガ ⑬ #438 <input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑪ #313 <input type="checkbox"/> 脚も腹もやせる! ⑨ #303 <input type="checkbox"/> 3分プランク ④ #208 	<input type="checkbox"/> C20 朝のフローヨガ ⑬ #439 <input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ #258 <input type="checkbox"/> 太もも痩せ & 桃尻 ⑪ #261 <input type="checkbox"/> 二の腕シェイプ ⑥ #272 	<input type="checkbox"/> C21 やさしいヨガ ⑬ #440 <input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290 <input type="checkbox"/> くびれ作るなら、今! ⑥ #301 
Week 4	<input type="checkbox"/> C22 ピラティス ⑬ #441 <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393 <input type="checkbox"/> 絶対美脚 ⑯ #263 	<input type="checkbox"/> C23 寝たままお腹やせ ⑬ #442 <input type="checkbox"/> ピラティス ⑳ #380  	<input type="checkbox"/> C24 肩と背中をほぐす ⑩ #443 <input type="checkbox"/> デトックスフロー ⑯ #193 <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼 MAX ⑬ #307 	<input type="checkbox"/> C25 リンパヨガ ⑭ #444 <input type="checkbox"/> 燃やせ体脂肪(中級) ⑪ #183 <input type="checkbox"/> 寝たままお尻やせ ⑤ #375 <input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ #220 	<input type="checkbox"/> C26 冷え改善ヨガ ⑯ #445 <input type="checkbox"/> 骨盤ダイエット(バレトン) ⑳ #231 <input type="checkbox"/> 下腹を凹ませる ⑥ #275 	<input type="checkbox"/> C27 ゆるめるヨガ ⑫ #446 <input type="checkbox"/> 脂肪を燃やす! ⑤ #376  	<input type="checkbox"/> C28 リフレッシュヨガ ⑬ #447 <input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ #262 <input type="checkbox"/> 最強のくびれ! ⑪ #306 
Week 5	<input type="checkbox"/> C29 月礼拝 ⑮ #448 <input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290 <input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ #259 <input type="checkbox"/> 下腹を引き締める ⑦ #203 	<input type="checkbox"/> C30 瞑想 ⑫ #449 <input type="checkbox"/> 魔法のピラティス ⑱ #352 <input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ #220 	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