



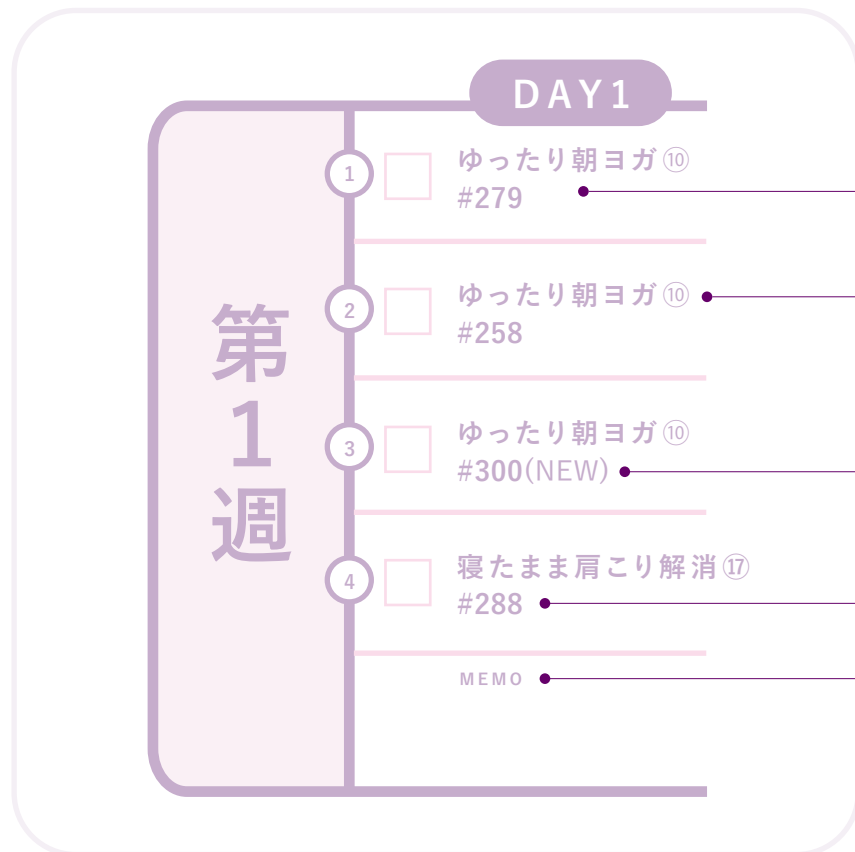
人生を変える朝の5分ヨガ

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<input type="checkbox"/> 寝たまま朝ヨガ ⑤ #591	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369	<input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑪ #522	<input type="checkbox"/> 骨盤リセットヨガ ⑤ #592	<input type="checkbox"/> 寝たまま朝ヨガ ⑤ #591	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #388	<input type="checkbox"/> 骨盤リセットヨガ ⑤ #592
	<input type="checkbox"/> 肩甲骨革命 ⑫ #577	<input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑪ #550	<input type="checkbox"/> 脂肪燃焼フローヨガ ⑪ #403	<input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑪ #545	<input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑩ #461	<input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393	<input type="checkbox"/> 巻き肩 ⑪ #509
	<input type="checkbox"/> 脂肪燃焼ヨガ ⑬ #512	<input type="checkbox"/> 下腹だけ凹ませる ⑬ #581	<input type="checkbox"/> 寝たままお尻やせ ⑤ #375	<input type="checkbox"/> SHINE - SLIM LEG ⑪ #564	<input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396	<input type="checkbox"/> 5分プランク ⑥ #558	<input type="checkbox"/> 魔法のピラティス ⑱ #352
	memo						
Week 2	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ヨガ ⑤ #593	<input type="checkbox"/> 天空の朝ヨガ ⑥ #572	<input type="checkbox"/> 骨盤リセットヨガ ⑤ #592	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑪ #548	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ヨガ ⑤ #593	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369	<input type="checkbox"/> 寝たまま朝ヨガ ⑤ #591
	<input type="checkbox"/> 最高のフローヨガ ⑫ #499	<input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354	<input type="checkbox"/> 鎖骨美人 ⑨ #515	<input type="checkbox"/> 気分爽快ヨガ ⑩ #571	<input type="checkbox"/> BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492	<input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑮ #472	<input type="checkbox"/> 代謝アップヨガ ⑮ #588
	<input type="checkbox"/> ベターッと開脚 ⑫ #510	<input type="checkbox"/> 寝たまま下腹やせ ⑤ #357	<input type="checkbox"/> 究極の痩せるヨガ ⑱ #554	<input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ ⑤ #594	<input type="checkbox"/> 前後開脚 ⑫ #578	<input type="checkbox"/> SHINE-BOOTY PUMP ⑪ #561	<input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ ⑤ #594
	memo						
Week 3	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240	<input type="checkbox"/> 肩甲骨ヨガ ⑤ #593	<input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑪ #544	<input type="checkbox"/> 不調改善ヨガ ⑤ #596	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編) ⑭ #247	<input type="checkbox"/> 不調改善ヨガ ⑤ #596
	<input type="checkbox"/> SHINE - FAT BURN ⑪ #565	<input type="checkbox"/> 痩せるストレッチ ⑰ #519	<input type="checkbox"/> 柔軟性アップヨガ ⑪ #553	<input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑰ #583	<input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494	<input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318	<input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑰ #468
	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑤ #595	<input type="checkbox"/> 下腹痩せ ⑦ #520	<input type="checkbox"/> 脂肪燃焼HIIT ⑥ #378	<input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤調整 ⑨ #567	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑤ #595	<input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ ⑤ #594	<input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491
	memo						
Week 4	<input type="checkbox"/> 腸活デトックス ⑤ #597	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369	<input type="checkbox"/> 腸活デトックス ⑤ #597	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガ ⑭ #518	<input type="checkbox"/> 不調改善ヨガ ⑤ #596	<input type="checkbox"/> 腸活デトックス ⑤ #597	<input type="checkbox"/> 気分爽快ヨガ ⑭ #405
	<input type="checkbox"/> SHINE - ARM & BACK ⑪ #562	<input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑲ #540	<input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑪ #550	<input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑤ #598	<input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑲ #536	<input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290	<input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑤ #598
	<input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑫ #580	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑤ #595	<input type="checkbox"/> RISE 腰肉を落とす ⑩ #530	<input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493	<input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ #256	<input type="checkbox"/> 腰痛・骨盤ヨガ ⑫ #573	<input type="checkbox"/> RISE 究極の全身やせ ⑩ #531
	memo						

※時間がない方やヨガ初心者の方は黄色いラインの5分ヨガだけ行ってみてください。



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