



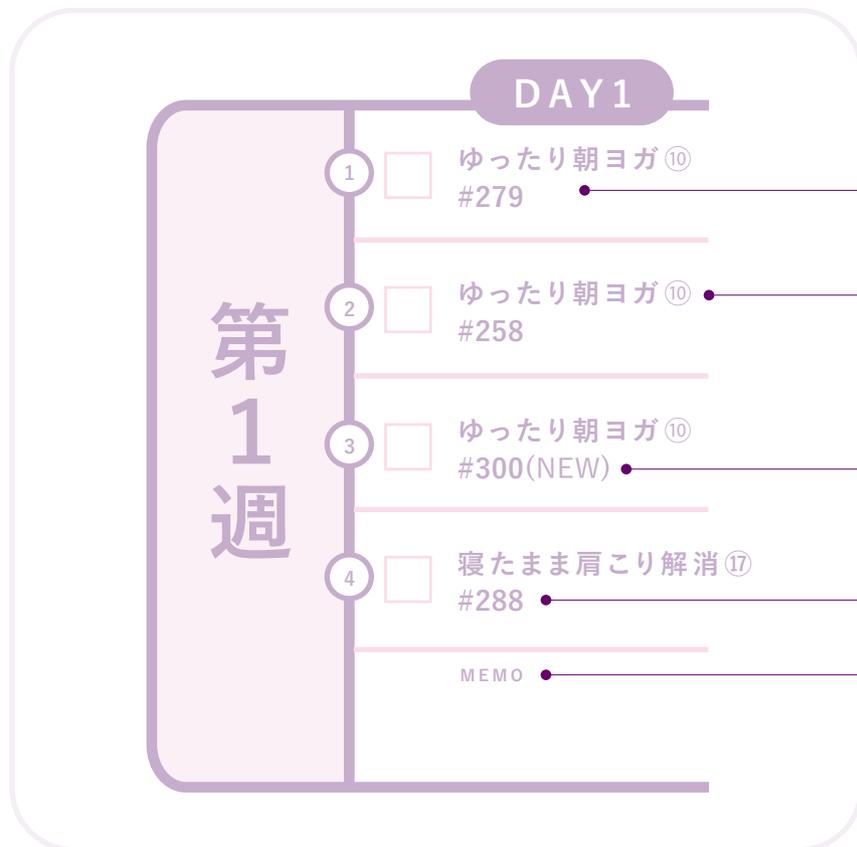
# 朝活チャレンジ

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week ①	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガ ⑫ #115	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガVI ⑭ #381	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ #279	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑫ #170	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ (特別編)⑭ #247	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #388
	<input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑪ #313	<input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354	<input type="checkbox"/> デトックスフロー ⑯ #193	<input type="checkbox"/> 二の腕シェイプ ⑥ #272	<input type="checkbox"/> 脚やせフロー ⑱ #222	<input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑪ #348	<input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393
	memo						
	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Week ②	<input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ ⑧ #229	<input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ #202	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ #148	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガIII ⑪ #180
	<input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑰ #236	<input type="checkbox"/> お尻&背中やせ ⑦ #267	<input type="checkbox"/> 全身スッキリ ⑳ #206	<input type="checkbox"/> 即効くびれる ⑧ #269	<input type="checkbox"/> エナジーフロー ヨガ ⑰ #209	<input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑮ #273	<input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290
	memo						

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