








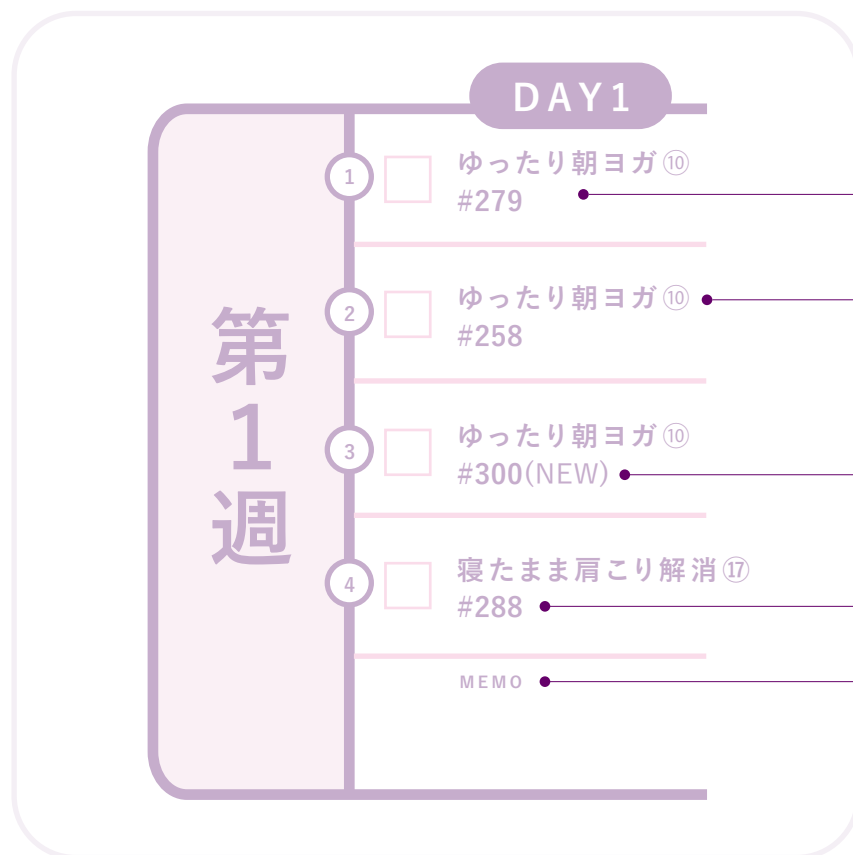


# BEGIN 体が軽くなる4週間

|        | 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 ⑩ #727<br><input type="checkbox"/> 二の腕痩せ ③ #697<br><input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑩ #667<br>memo   | <input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑤ #640<br><input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑩ #545<br><input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ⑩ #539              | <input type="checkbox"/> 朝の腸活ヨガ ⑧ #568<br><input type="checkbox"/> 体脂肪を燃やす ⑩ #724<br><input type="checkbox"/> 骨盤リセットヨガ ⑩ #745    | Rest or Free   | <input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑩ #748<br><input type="checkbox"/> 痩せるストレッチ ⑩ #728<br><input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑭ #690 | <input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ #693<br><input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑩ #695<br><input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ⑩ #673 | <input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑫ #735<br><input type="checkbox"/> 寝たまま下腹痩せ ⑤ #683<br><input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ ⑫ #725   |
| Week 2 | Rest or Free    | <input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑤ #744<br><input type="checkbox"/> 姿勢改善ストレッチ ⑩ #696<br><input type="checkbox"/> 骨盤&背骨リセット ⑬ #754<br>memo | <input type="checkbox"/> 自律神経ストレッチ ⑩ #677<br><input type="checkbox"/> 毎日3分腹筋を割る ③ #645<br><input type="checkbox"/> 寝たままヨガ ⑫ #753 | <input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑩ #709<br><input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑩ #705<br><input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ⑫ #718           | Rest or Free                                  | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #648<br><input type="checkbox"/> これ1本で全身痩せ ⑩ #641<br><input type="checkbox"/> 寝たまま姿勢改善 ⑩ #642     | <input type="checkbox"/> 呼吸と姿勢を整える ⑩ #732<br><input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑫ #731<br><input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑫ #723 |
| Week 3 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑩ #757<br><input type="checkbox"/> ズルいお腹やせ ⑩ #629<br><input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑫ #739<br>memo | Rest or Free   | <input type="checkbox"/> 首・肩・腰をほぐす ⑩ #737<br><input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑫ #686<br><input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ⑩ #646   | <input type="checkbox"/> 腸活ヨガ ⑩ #729<br><input type="checkbox"/> 初めてのピラティス ⑫ #627<br><input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤調整 ⑩ #712             | <input type="checkbox"/> 穏やかな朝ヨガ ⑩ #666<br><input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑩ #676<br><input type="checkbox"/> 夜の全身ストレッチ ⑩ #752 | Rest or Free                                | <input type="checkbox"/> 朝のストレッチ ⑩ #720<br><input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ ⑤ #594<br><input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑫ #719   |
| Week 4 | <input type="checkbox"/> 肩と首をほぐす ⑩ #755<br><input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑫ #623<br><input type="checkbox"/> 股関節ストレッチ ⑩ #639<br>memo | <input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑩ #674<br><input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑫ #583<br><input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑩ #644          | Rest or Free                                | <input type="checkbox"/> 股関節をほぐす ⑫ #742<br><input type="checkbox"/> SHINE - BOOTY PUMP ⑩ #561<br><input type="checkbox"/> 寝たまま安眠ヨガ ⑫ #740 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑩ #722<br><input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑫ #540<br><input type="checkbox"/> 腸活ストレッチ ⑩ #738       | <input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑩ #621<br><input type="checkbox"/> 究極の痩せるヨガ ⑫ #554<br><input type="checkbox"/> 自律神経リセット ⑫ #730   | \ Well Done! /<br>                         |



## 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、  
他実践したエクササイズなど自由に書き込もう