

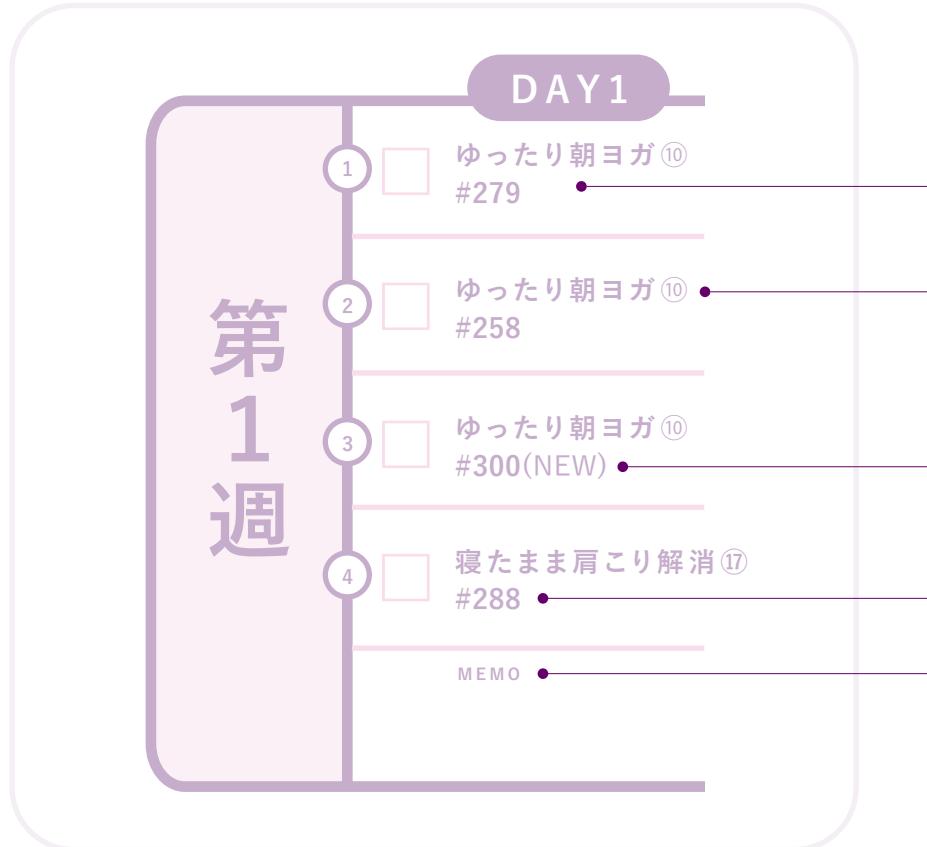


BEGIN 体が軽くなる 4週間

	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 <input type="checkbox"/> 二の腕痩せ ③ #697 <input type="checkbox"/> 夜ヨガストレッチ ⑩ #667 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑤ #640 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑩ #545 <input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ⑯ #539	<input type="checkbox"/> 朝の腸活ヨガ ⑧ #568 <input type="checkbox"/> 体脂肪を燃やす ⑩ #724 <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 <input type="checkbox"/> 痩せるストレッチ ⑩ #728 <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 <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑩ #695 <input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ⑩ #673	
				Rest or Free			<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑫ #735 <input type="checkbox"/> 寝たまま下腹痩せ ⑤ #683 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ ⑩ #725	
				Rest or Free				
				Rest or Free				
Week 2	Rest or Free		<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑤ #744 <input type="checkbox"/> 姿勢改善ストレッチ ⑩ #696 <input type="checkbox"/> 骨盤&背骨リセット ⑬ #754 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> 自律神経ストレッチ ⑩ #677 <input type="checkbox"/> 毎日3分腹筋を割る ③ #645 <input type="checkbox"/> 寝たままヨガ ⑩ #753	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑩ #709 <input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑩ #705 <input type="checkbox"/> 疲労回復ストレッチ ⑫ #718	Rest or Free		
	Rest or Free					<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #648 <input type="checkbox"/> これ1本で全身痩せ ⑩ #641 <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 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑫ #731 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑫ #723	
	Rest or Free					Rest or Free		
	Rest or Free					Rest or Free		
Week 3	<input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑩ #757 <input type="checkbox"/> ズルいお腹やせ ⑩ #629 <input type="checkbox"/> 骨盤ストレッチ ⑩ #739 <small>memo</small>	Rest or Free		<input type="checkbox"/> 首・肩・腰をほぐす ⑩ #737 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑫ #686 <input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ⑩ #646	<input type="checkbox"/> 腸活ヨガ ⑩ #729 <input type="checkbox"/> 初めてのピラティス ⑩ #627 <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 <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑩ #676 <input type="checkbox"/> 夜の全身ストレッチ ⑩ #752	Rest or Free	
		Rest or Free					<input type="checkbox"/> 朝のストレッチ ⑩ #720 <input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ ⑤ #594 <input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑩ #719	
		Rest or Free						
		Rest or Free						
Week 4	<input type="checkbox"/> 肩と首をほぐす ⑩ #755 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑩ #623 <input type="checkbox"/> 股関節ストレッチ ⑩ #639 <small>memo</small>	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑩ #674 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑯ #583 <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 ⑯ #742 <input type="checkbox"/> SHINE - BOOTY PUMP ⑩ #561 <input type="checkbox"/> 寝たまま安眠ヨガ ⑯ #740	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑩ #722 <input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑩ #540 <input type="checkbox"/> 腸活ストレッチ ⑩ #738	Well Done! /	
			Rest or Free					
			Rest or Free					
			Rest or Free					



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