






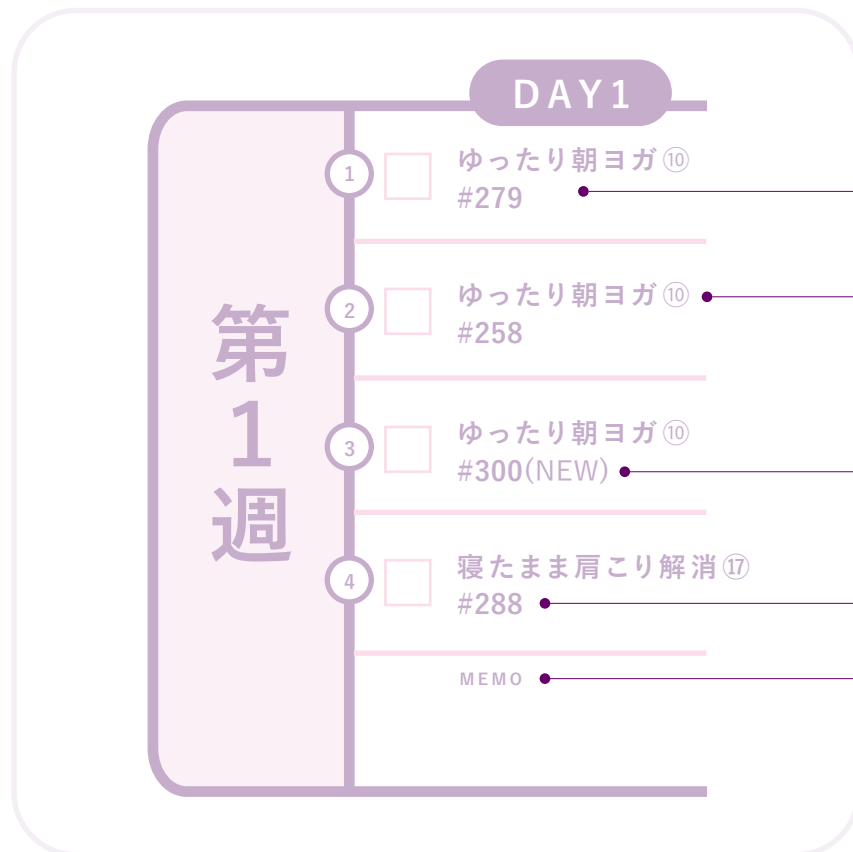
脚とお腹がみるみる痩せる

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Week 1 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑪ #545 <input type="checkbox"/> 脚も腹もやせる！ ⑨ #303 memo	<input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ #258 <input type="checkbox"/> BEST FIT 腹割 ⑩ #490	<input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑪ #348 <input type="checkbox"/> 腰肉解消 ⑩ #503	<input type="checkbox"/> 美腹筋HIIT ⑧ #386 <input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ #259	<input type="checkbox"/> 痩せるストレッチ ⑰ #519 <input type="checkbox"/> 下腹痩せ ⑦ #520	Rest or Free 	<input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493 <input type="checkbox"/> 寝たまま腹割 ⑥ #470	
Week 2 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑱ #536 <input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ #256 memo	<input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491 <input type="checkbox"/> くびれをつくる ⑨ #351	<input type="checkbox"/> 脂肪燃焼フローヨガ ⑪ #403 <input type="checkbox"/> RISE 腹割 ⑩ #526	Rest or Free 	<input type="checkbox"/> RISE 超脚やせ ⑩ #527 <input type="checkbox"/> 3分プランク ④ #208	<input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑮ #472 <input type="checkbox"/> 5分足腹Wやせ ⑥ #234	<input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494 <input type="checkbox"/> 下腹を凹ませる ⑥ #275	
Week 3 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354 <input type="checkbox"/> 腹を割る ⑥ #300 memo	<input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396 <input type="checkbox"/> 下腹を引き締める ⑦ #203	Rest or Free 	<input type="checkbox"/> BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495 <input type="checkbox"/> 最高のフローヨガ ⑫ #499	<input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑲ #540 <input type="checkbox"/> 即効くびれる ⑧ #269	<input type="checkbox"/> RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 <input type="checkbox"/> 腹ペタンコ！ ⑨ #305	<input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ #262 <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