



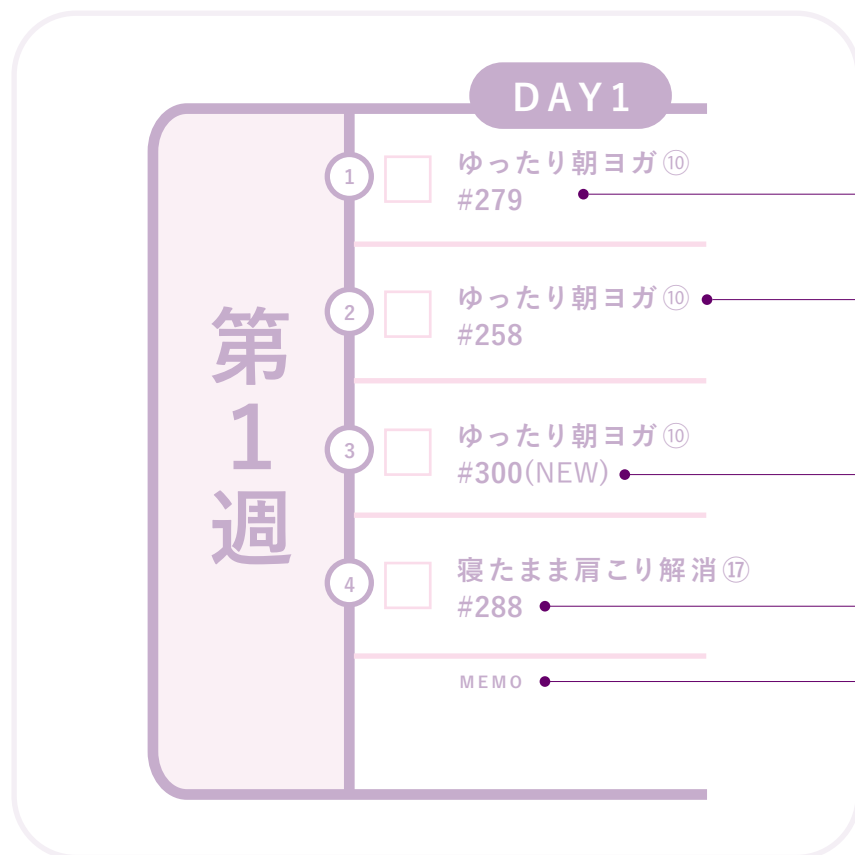
# 安眠ヨガプログラム

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week ①	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ ⑰ #119	<input type="checkbox"/> ゆったり夜ヨガ ⑱ #97	<input type="checkbox"/> 陰ヨガ ㉓ #64	<input type="checkbox"/> 心を整える ゆるヨガ ⑰ #276	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガVI ㉑ #265	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガII ⑰ #109	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉕ #271
	memo						
	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Week ②	<input type="checkbox"/> 寝たまま陰ヨガ ㉑ #188	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ(特別編) ㉕ #252	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガV ㉒ #238	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑰ #391	<input type="checkbox"/> リラックス ⑰ #217	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガVII ⑰ #372	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ㉓ #207
	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