

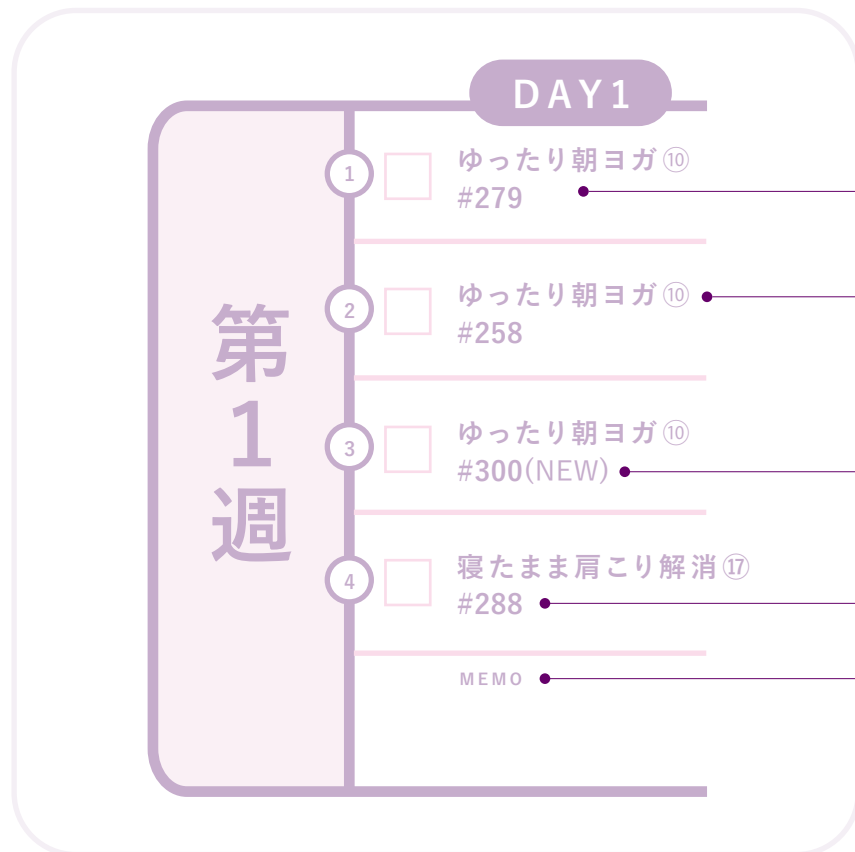


# ヨガ中級者向け

	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II ⑧ #159 <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354 <input type="checkbox"/> 寝たまま骨盤矯正 ⑬ #330 memo	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ #279 <input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ #258 <input type="checkbox"/> 全身をゆるめる ⑱ #394	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑭ #189 <input type="checkbox"/> 腹だけ痩せる！ ⑩ #347 <input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑯ #391	Rest or Free	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑫ #170 <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393 <input type="checkbox"/> やさしい骨盤ヨガ ⑳ #314	<input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑪ #313 <input type="checkbox"/> 寝たままお尻やせ ⑤ #375 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガVII ⑯ #372	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ(特別編) ⑭ #247 <input type="checkbox"/> 美腹筋HIIT ⑧ #386 <input type="checkbox"/> 腰の疲労回復 ⑰ #384
Week 2	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369 <input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318 <input type="checkbox"/> 寝たまま陰ヨガ ㉑ #188 memo	Rest or Free	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264 <input type="checkbox"/> 背中&二の腕 ⑩ #349 <input type="checkbox"/> 肩スッキリ整体ヨガ ⑯ #245	<input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ ⑧ #229 <input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ㉕ #273 <input type="checkbox"/> 寝たまま腰痛改善 ⑮ #310	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240 <input type="checkbox"/> 燃やせ体脂肪(中級) ⑪ #183 <input type="checkbox"/> 心を整えるゆるヨガ ⑯ #276	Rest or Free	<input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑱ #167 <input type="checkbox"/> 下腹を凹ませる ⑥ #275 <input type="checkbox"/> 夜のヨガ(特別編) ㉕ #252
Week 3	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ #202 <input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑪ #348 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガV ㉒ #238 memo	<input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393 <input type="checkbox"/> 寝たまま背中やせ ⑤ #366 <input type="checkbox"/> ゆがみを整えるV ㉒ #292	Rest or Free	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ #148 <input type="checkbox"/> デトックスフロー ⑯ #193 <input type="checkbox"/> 寝たままヨガIII ⑪ #152	<input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑪ #313 <input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ #259 <input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉕ #271	<input type="checkbox"/> スッキリ朝ヨガ ⑱ #137 <input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガII ⑬ #157	Rest or Free
Week 4	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #388 <input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ ⑰ #209 <input type="checkbox"/> 脚やせセルフケア ㉑ #389 memo	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240 <input type="checkbox"/> くびれをつくる ⑨ #351 <input type="checkbox"/> ゆったり月礼拝 ⑯ #286	<input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318 <input type="checkbox"/> 二の腕シェイプ ⑥ #272 <input type="checkbox"/> 肩凝りリリース ⑱ #268	Rest or Free	<input type="checkbox"/> 小顔になる美肌ヨガ ⑧ #274 <input type="checkbox"/> 魔法のピラティス ⑱ #352 <input type="checkbox"/> ゆがみを整えるIV ⑯ #184	<input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264 <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼MAX ⑬ #307 <input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑪ #363	<input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ #148 <input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290 <input type="checkbox"/> 寝る前のヨガIV ⑯ #199



# 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