

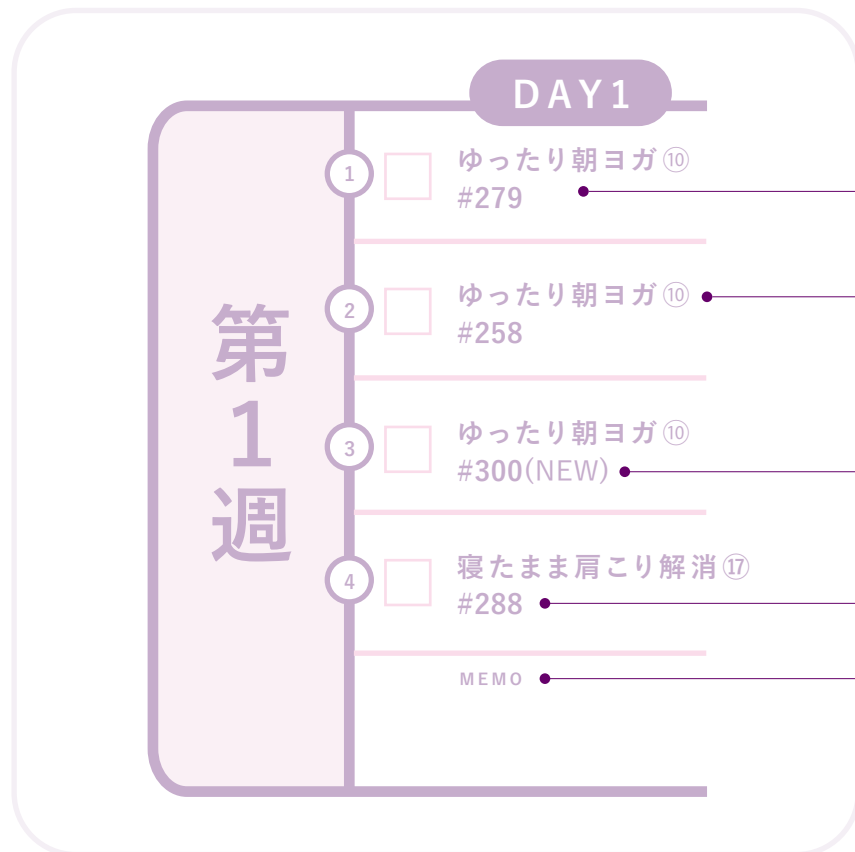
# ♡ ヨガ初心者向け

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week ①	<input type="checkbox"/> 心と体を整える (初心者) ⑮ #211	<input type="checkbox"/> 肩と背中をほぐす ⑫ #170	<input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ #279	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガVI ⑭ #381	<input type="checkbox"/> 朝のヨガ(特別編) ⑭ #247	<input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #388	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑭ #189
	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガII ⑯ #109  memo	<input type="checkbox"/> 骨盤ぽかぽか ⑫ #153	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑯ #391	<input type="checkbox"/> 足の疲労回復 ⑩ #315	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑪ #363	<input type="checkbox"/> 足指ヨガ ⑱ #283	<input type="checkbox"/> 寝たまま腰痛改善 ⑮ #310
	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Week ②	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガIII ⑪ #180	<input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ ⑧ #229	<input type="checkbox"/> デトックス ⑯ #215	<input type="checkbox"/> 小顔になる美肌 ヨガ ⑧ #274	<input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガVI ⑭ #381	<input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240
	<input type="checkbox"/> 首コリをほぐす ⑬ #341  memo	<input type="checkbox"/> 全身をゆるめる ⑱ #394	<input type="checkbox"/> 心を整えるゆるヨガ ⑯ #276	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガVI ⑳ #265	<input type="checkbox"/> ゆるめるヨガ ⑱ #353	<input type="checkbox"/> やさしい骨盤ヨガ ⑳ #314	<input type="checkbox"/> 寝たまま肩こり 解消 ⑫ #288

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