

Believe

	Day 1 (全身)	Day 2 (お腹)	Day 3 (下半身)	Day 4 (全身)	Day 5 (お腹)	Day 6 (下半身)	Day 7 (デトックス)
Week 1	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガ⑫ □ ゆったりフローヨガ⑲ ■ 5分足腹Wやせ⑦ (New Video) □ ゆったり夜ヨガ⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅣ⑬ □ 体幹ヨガ⑪ □ 腹だけ痩せる⑤ □ さよなら腰痛Ⅲ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ やさしい朝ヨガ⑭ □ 燃やせ体脂肪(中級)⑪ □ 内ももシェイプ⑧ □ 足のむくみ解消⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8分朝ヨガ⑨ □ エナジーフローヨガ⑰ □ 45秒体幹(中級)⑨ □ ヒーリングヨガ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 脂肪燃焼(バレトン)⑳ □ 3分プランク④ □ 寝る前のヨガⅣ⑬ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝ヨガ⑫ □ 脚やせフロー⑱ □ 3分脚やせ④ □ 骨盤ヨガ⑰ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 腸活ヨガ⑪ □ デトックスフロー⑬ □ 背中シェイプ⑪ □ 20分デトックス⑳
Week 2	<ul style="list-style-type: none"> □ 6分朝ヨガ⑧ ■ 全身フローヨガ⑱ (New Video) □ 体幹Diet(中級)⑦ □ 寝る前のヨガⅡ⑬ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 7分朝ヨガ⑧ □ ダイエットフローヨガ⑭ □ 下腹を引き締める⑦ □ 反り腰改善⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ スッキリ朝ヨガ⑱ □ 骨盤ダイエット(バレトン)⑳ □ 美尻をつくる⑧ □ 骨盤を整えるⅣ⑱ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 肩と背中をほぐす⑫ □ 全身スッキリ⑳ □ 5分足腹Wやせ⑦ □ 寝たまま陰ヨガ⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅡ⑧ □ 8分フローヨガ⑧ □ 即効お腹やせ⑨ □ 腸をキレイにする⑱ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 脚・腹Diet(中級)⑩ □ 美脚をつくる⑨ □ 脚スッキリ⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 15分デトックス⑮ □ 太陽礼拝⑦ □ わき腹スッキリ⑮ □ 食欲を抑えるヨガ⑮
Week 3	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅢ⑪ □ 月礼拝⑪ ■ 10分足腹Wやせ⑪ (New Video) □ 癒しヨガ⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8分朝ヨガ⑨ □ 脂肪燃焼(バレトン)⑳ □ 6分プランク⑧ □ 自律神経を整える⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 7分朝ヨガ⑧ □ 脚やせフロー⑱ □ バレリーナの美尻⑧ □ 腰をほぐす⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガⅣ⑬ □ 全身フローヨガ⑱ □ 腹・尻Diet(中級)⑧ □ 夜のリラックスヨガ⑱ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝の太陽礼拝⑭ □ ダイエットヨガ⑲ □ ぽっこり解消⑦ □ 肩甲骨をほぐす⑱ 	<ul style="list-style-type: none"> □ スッキリ朝ヨガ⑱ □ 骨盤ダイエット(バレトン)⑳ □ 美尻&内もも⑧ □ 前後開脚⑳ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 6分朝ヨガ⑧ □ デトックス⑳ □ 体幹バレエ⑥ □ リラックス⑱
Week 4	<ul style="list-style-type: none"> □ 美肌ヨガ⑬ □ 全身スッキリ⑳ □ 45秒体幹(中級)⑨ ■ 寝る前のヨガⅤ⑳ (New Video) 	<ul style="list-style-type: none"> □ やさしい朝ヨガ⑭ □ エナジーフローヨガ⑰ □ 6分プランク⑧ □ 肩と背中をほぐす⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝ヨガ(桜)⑬ □ 骨盤ダイエット(バレトン)⑳ □ 脚も腹も痩せる⑦ □ 寝たままヨガ⑨ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝のフローヨガ⑱ □ 燃やせ体脂肪(上級)⑬ □ 背中シェイプ⑪ □ ゆがみを整えるⅣ⑬ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 8分朝ヨガ⑨ □ ダイエットヨガ⑲ □ 下腹を引き締める⑦ □ 首・肩スッキリ⑲ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 目覚めの朝ヨガ⑫ □ 全身フローヨガ⑱ □ 10分足腹Wやせ⑪ □ 骨盤を整えるⅤ⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 腸をキレイにする⑱ □ デトックスフロー⑬ □ 体幹Diet(上級)⑫ □ 自律神経を整える⑳