

4 WEEKS B-LIFE

春

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガ III (New) ❑ ゆったりフローヨガ ❑ 45秒体幹 (初級) ❑ 癒しヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝のフローヨガ ❑ 脚やせ ❑ バレリーナの美尻 ❑ 自律神経を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ (桜) ❑ さよなら肩こり (バレトン) ❑ ウエストを細くする ❑ 腸をキレイにする 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 7分朝ヨガ ❑ フローヨガ (桜) ❑ 背中シェイプ ❑ 寝る前のヨガII 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ ❑ 脚・腹Diet (中級) ❑ 腹を凹ます ❑ 寝たままヨガIII 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガ ❑ デトックス ❑ 体幹Diet (中級) ❑ 腰をほぐす 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝のフローヨガ ❑ 猫背解消 (バレトン) ❑ ヒップアップ ❑ 肩甲骨をほぐす
Week 2	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 肩と背中をほぐす ❑ ダイエットフローヨガ ❑ 体幹バレエ ❑ 癒しの呼吸法 (New) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ スッキリ朝ヨガ ❑ 内ももシェイプ (バレトン) ❑ 腹・尻Diet (初級) ❑ 夜のリラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガII ❑ 45秒体幹 (中級) ❑ 美脚をつくる ❑ 脚やせストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 腸活ヨガ ❑ 体幹ヨガ ❑ 即効お腹やせ ❑ 15分デトックス 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝の太陽礼拝 ❑ 8分フローヨガ ❑ 腹・尻Diet (中級) ❑ 陰ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ (桜) ❑ 小尻&脚やせ (バレトン) ❑ さよなら二の腕 ❑ 前後開脚 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガII ❑ ダイエットヨガ ❑ ウエストを締める ❑ さよなら腰痛II
Week 3	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 美肌ヨガ ❑ 燃やせ体脂肪 初級 (New) ❑ 月礼拝 ❑ 陰ヨガ (女性ホルモン) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガ ❑ 肩をほぐすフローヨガ ❑ 美尻&内もも ❑ 骨盤ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ ❑ ふくらはぎを締める (バレトン) ❑ 3分ボディメイク ❑ 寝る前のヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 腸内デトックス ❑ ゆったりフローヨガ ❑ 体幹Diet (中級) ❑ 癒しの呼吸法 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ スッキリ朝ヨガ ❑ 燃やせ体脂肪 (初級) ❑ 内ももシェイプ ❑ 脚スッキリ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガIII ❑ 体脂肪を減らす ❑ 尻トレ ❑ ゆったり夜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝のフローヨガ ❑ 代謝アップ (バレトン) ❑ ぽっこり解消 ❑ ゆがみを整えるIII
Week 4	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝の太陽礼拝 ❑ 燃やせ体脂肪 中級 (New) ❑ 背中&お尻 ❑ 寝たままヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 心と体を整える ❑ 脚・腹Diet (中級) ❑ 脚も腹も痩せるII ❑ 寝る前のヨガIII 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 7分朝ヨガ ❑ フローヨガ ❑ 即効お腹やせ ❑ 肩と背中をほぐす 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ (桜) ❑ ストレス発散 (バレトン) ❑ 背中シェイプ ❑ 夜ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 目覚めの朝ヨガII ❑ ダイエットフローヨガ ❑ 45秒体幹 (中級) ❑ さよなら肩こり 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 朝ヨガ ❑ 脚・腹Diet (上級) ❑ バレリーナの美尻 ❑ おやすみヨガII 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ デトックス ❑ 燃やせ体脂肪 (中級) ❑ お腹やせ ❑ 180° 脚を開く