

# 4 WEEKS B-LIFE

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝の太陽礼拝</li> <li>❑ 脚やせ</li> <li>❑ 腹だけ痩せる</li> <li>❑ 寝たままヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 目覚めの朝ヨガ</li> <li>❑ 腸内デトックス</li> <li>❑ 背中シェイプ</li> <li>❑ 股関節をほぐす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 腸活ヨガ</li> <li>❑ 初めてのバレトン</li> <li>❑ 体幹Diet (初級)</li> <li>❑ 首・肩スッキリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 目覚めの朝ヨガⅡ</li> <li>❑ 8分フローヨガ</li> <li>❑ ウエストを細くする</li> <li>❑ 癒しヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 3分朝ヨガ</li> <li>❑ 肩をほぐすフローヨガ</li> <li>❑ バレリーナの美尻</li> <li>❑ 寝る前のヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガⅡ</li> <li>❑ 超やさしいバレトン</li> <li>❑ お腹やせ</li> <li>❑ おやすみヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 胃腸スッキリ</li> <li>❑ デトックス</li> <li>❑ 内ももシェイプ</li> <li>❑ ゆがみを整えるⅡ</li> </ul>
Week 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 7分朝ヨガ</li> <li>❑ ゆったりフローヨガ</li> <li>❑ 腹・尻Diet (初級)</li> <li>❑ 自律神経を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガ</li> <li>❑ 脚・腹Diet (初級)</li> <li>❑ 3分で美腹</li> <li>❑ 首ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 美肌ヨガ</li> <li>❑ リフレッシュヨガ</li> <li>❑ 尻トレ</li> <li>❑ 骨盤ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 目覚めの朝ヨガ</li> <li>❑ 体脂肪を減らす</li> <li>❑ ヒップアップ</li> <li>❑ 脚スッキリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 腸活ヨガ</li> <li>❑ 体幹Diet (初級)</li> <li>❑ 美脚をつくる</li> <li>❑ 肩甲骨をほぐす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガ (桜)</li> <li>❑ ストレス発散バレトン)</li> <li>❑ 腹・尻Diet (初級)</li> <li>❑ おやすみヨガⅡ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ スッキリ朝ヨガ</li> <li>❑ ダイエットヨガ</li> <li>❑ 3分ボディメイク</li> <li>❑ 寝たままヨガⅡ</li> </ul>
Week 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 美肌ヨガ</li> <li>❑ 朝のフローヨガ</li> <li>❑ 腹トレ</li> <li>❑ 陰ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ やる気・集中力UP</li> <li>❑ 体幹Diet (中級)</li> <li>❑ 背中&amp;お尻</li> <li>❑ 夜のリラックスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 太陽礼拝</li> <li>❑ フローヨガ (桜)</li> <li>❑ 脚も腹も痩せる</li> <li>❑ 腰をほぐす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 7分朝ヨガ</li> <li>❑ ウエストを締める</li> <li>❑ 月礼拝</li> <li>❑ 肩を軽くする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 心と体を整える</li> <li>❑ 代謝アップ (バレトン)</li> <li>❑ お腹シェイプ</li> <li>❑ 骨盤ぽかぽか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 胃腸スッキリ</li> <li>❑ フローヨガ</li> <li>❑ ぽっこり解消</li> <li>❑ ゆがみを整えるⅢ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガⅡ</li> <li>❑ 脚・腹Diet (中級)</li> <li>❑ 即効お腹やせ</li> <li>❑ さよなら腰痛Ⅱ</li> </ul>
Week 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 目覚めの朝ヨガⅡ</li> <li>❑ くびれ強化 (バレトン)</li> <li>❑ 45秒体幹 (初級)</li> <li>❑ 寝たままヨガⅢ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガ</li> <li>❑ デトックスフローヨガ</li> <li>❑ 腹・尻Diet (中級)</li> <li>❑ さよなら腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 美肌ヨガ</li> <li>❑ 体脂肪を減らす</li> <li>❑ 体幹バレエ</li> <li>❑ もも裏のび～る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 太陽礼拝</li> <li>❑ 体幹ヨガ</li> <li>❑ 背中シェイプ</li> <li>❑ 上半身をほぐす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ やる気・集中力UP</li> <li>❑ ダイエットフローヨガ</li> <li>❑ 腹だけ痩せるⅡ</li> <li>❑ 寝る前のヨガⅡ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ スッキリ朝ヨガ</li> <li>❑ デトックス</li> <li>❑ 体幹Diet (中級)</li> <li>❑ ゆったり夜ヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 朝ヨガ (桜)</li> <li>❑ 下半身シェイプ (バレトン)</li> <li>❑ 脚も腹も痩せるⅡ</li> <li>❑ 180° 脚を開く</li> </ul>