

4 WEEKS B-LIFE

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week 1	■ New Video ■ 脚やせ ■ 腹だけ痩せる ■ 寝たままヨガ	■ 目覚めの朝ヨガ ■ 腸内デトックス ■ 背中シェイプ ■ 股関節をほぐす	■ 腸活ヨガ ■ 初めてのバレトン ■ 体幹Diet（初級） ■ 首・肩スッキリ	■ 目覚めの朝ヨガⅡ ■ 8分フローヨガ ■ ウエストを細くする ■ 癒しヨガ	■ 3分朝ヨガ ■ 肩をほぐすフローヨガ ■ バレリーナの美尻 ■ 寝る前のヨガ	■ 朝ヨガⅡ ■ 超やさしいバレトン ■ お腹やせ ■ おやすみヨガ	■ 胃腸スッキリ ■ デトックス ■ 内ももシェイプ ■ ゆがみを整えるⅡ
Week 2	■ 7分朝ヨガ ■ New Video ■ 腹・尻Diet（初級） ■ 自律神経を整える	■ 朝ヨガ ■ 脚・腹Diet（初級） ■ 3分で美腹 ■ 首ヨガ	■ 美肌ヨガ ■ リフレッシュヨガ ■ 尻トレ ■ 骨盤ヨガ	■ 目覚めの朝ヨガ ■ 体脂肪を減らす ■ ヒップアップ ■ 脚スッキリ	■ 腸活ヨガ ■ 体幹Diet（初級） ■ 美脚をつくる ■ 肩甲骨をほぐす	■ 朝ヨガ（桜） ■ ストレス発散バレトン） ■ 腹・尻Diet（初級） ■ おやすみヨガⅡ	■ スッキリ朝ヨガ ■ ダイエットヨガ ■ 3分ボディメイク ■ 寝たままヨガⅡ
Week 3	■ 美肌ヨガ ■ New Video ■ 腹トレ ■ 陰ヨガ	■ やる気・集中力UP ■ 体幹Diet（中級） ■ 背中&お尻 ■ 夜のリラックスヨガ	■ 太陽礼拝 ■ フローヨガ（桜） ■ 脚も腹も痩せる ■ 腰をほぐす	■ 7分朝ヨガ ■ ウエストを締める ■ 月礼拝 ■ 肩を軽くする	■ 心と体を整える ■ 代謝アップ（バレトン） ■ お腹シェイプ ■ 骨盤ぽかぽか	■ 胃腸スッキリ ■ フローヨガ ■ ぽっこり解消 ■ ゆがみを整えるⅢ	■ 朝ヨガⅡ ■ 脚・腹Diet（中級） ■ 即効お腹やせ ■ さよなら腰痛Ⅱ
Week 4	■ 目覚めの朝ヨガⅡ ■ くびれ強化（バレトン） ■ New Video ■ 寝たままヨガⅢ	■ 朝ヨガ ■ デトックスフローヨガ ■ 腹・尻Diet（中級） ■ さよなら腰痛	■ 美肌ヨガ ■ 体脂肪を減らす ■ 体幹バレエ ■ もも裏のび〜る	■ 太陽礼拝 ■ 体幹ヨガ ■ 背中シェイプ ■ 上半身をほぐす	■ やる気・集中力UP ■ ダイエットフローヨガ ■ 脚だけ痩せるⅡ ■ 寝る前のヨガⅡ	■ スッキリ朝ヨガ ■ デトックス ■ 体幹Diet（中級） ■ ゆったり夜ヨガ	■ 朝ヨガ（桜） ■ 下半身シェイプ（バレトン） ■ 脚も腹も痩せるⅡ ■ 180° 脚を開く