

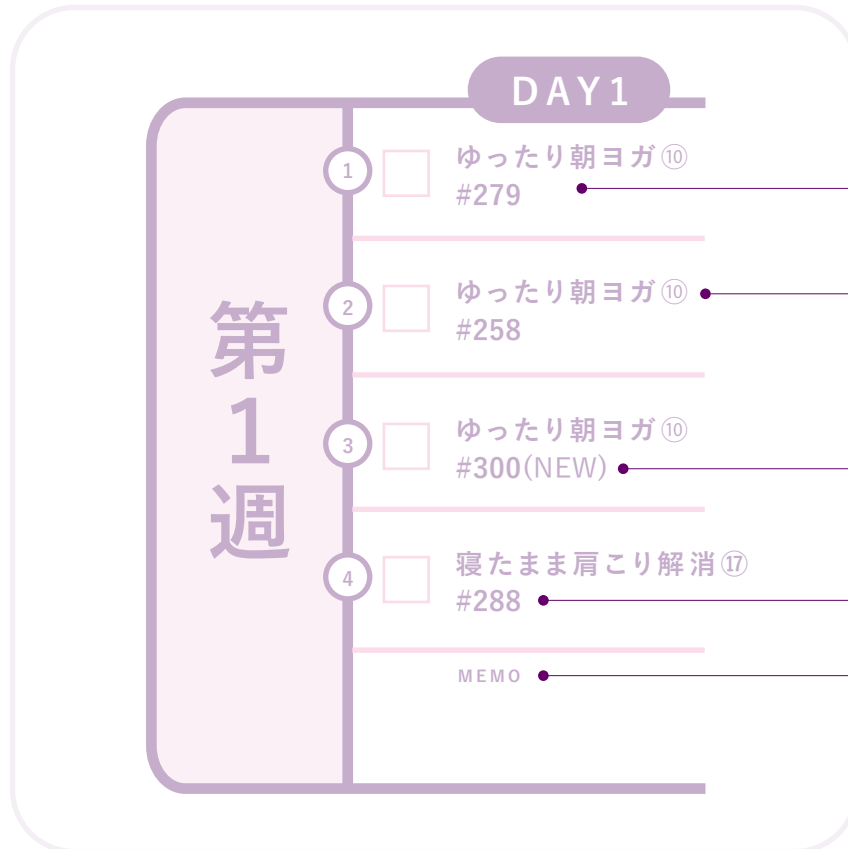


# 究極のボディメイク BEST FIT

|        | Day 1   | Day 2  | Day 3   | Day 4   | Day 5  | Day 6   | Day 7   |
|--------|---|--|---|---|--|---|---|
| Week 1 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑧ #388<br><input type="checkbox"/> 脂肪燃焼フローヨガ ⑪ #403<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 腹割 ⑩ #490<br>memo                   | <input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑩ #461<br><input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑪ #348<br><input type="checkbox"/> 二の腕シェイプ ⑥ #272                 | <input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369<br><input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354<br><input type="checkbox"/> 脂肪燃焼MAX ⑬ #307     | Rest or Free  | <input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガV ⑮ #282<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491<br><input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑮ #472                  | <input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264<br><input type="checkbox"/> 脚も腹もやせる！ ⑨ #303<br><input type="checkbox"/> 寝たまま背中やせ ⑤ #366      | <input type="checkbox"/> ゆったり朝ヨガ ⑩ #279<br><input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑳ #273<br><input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396             |
| Week 2 | Rest or Free  | <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑮ #393<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492<br><input type="checkbox"/> 下腹ペタンコ！ ⑨ #305<br>memo | <input type="checkbox"/> 6分朝ヨガ ⑧ #229<br><input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑰ #468<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 腹割 ⑩ #490 | <input checked="" type="checkbox"/> ⑩全身ストレッチ ⑮ #429<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493<br><input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ #220 | Rest or Free   | <input type="checkbox"/> 7分朝ヨガ ⑧ #148<br><input type="checkbox"/> 代謝アップフロー ⑰ #318<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491 | <input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ #240<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492 |
| Week 3 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑩ #479<br><input type="checkbox"/> 脚やせフロー ⑱ #222<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494<br>memo                    | Rest or Free   | <input type="checkbox"/> 朝のヨガ（特別編） ⑭ #247<br><input type="checkbox"/> 脂肪燃焼MAX ⑬ #307<br><input type="checkbox"/> 背中&二の腕 ⑩ #349  | <input type="checkbox"/> 血行促進ヨガ ⑪ #313<br><input type="checkbox"/> 鬼の滝汗 ⑪ #396<br><input type="checkbox"/> 寝たまま下腹やせ ⑤ #357                    | <input type="checkbox"/> 目覚めの朝ヨガIII ⑪ #180<br><input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑰ #236<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495               | Rest or Free  | <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑱ #354<br><input type="checkbox"/> くびれをつくる ⑨ #351<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494     |
| Week 4 | <input checked="" type="checkbox"/> ⑮全身を整える ⑮ #434<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 腹割 ⑩ #490<br>memo | <input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ #202<br><input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ ⑰ #209<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495          | Rest or Free  | <input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492<br><input type="checkbox"/> 体幹Diet（上級） ⑫ #101         | <input checked="" type="checkbox"/> ⑳リフレッシュヨガ ⑬ #447<br><input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ #262<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑩ #479<br><input type="checkbox"/> 全身を引き締める ⑱ #290<br><input type="checkbox"/> BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495    | \ Well Done! /<br>  |



# 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