



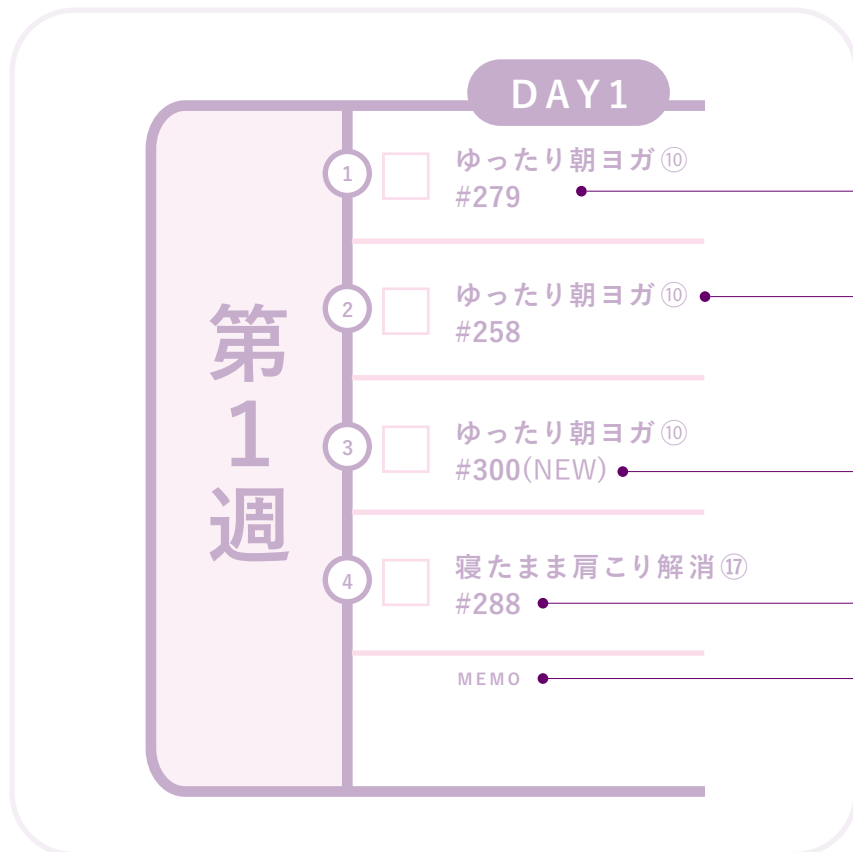
寝落ちヨガプログラム

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Week ①	<input type="checkbox"/> 自律神経を整える ⑮ #481	<input type="checkbox"/> おやすみヨガ ⑯ #391	<input type="checkbox"/> 自律神経リセット ヨガ ⑰ #507	<input type="checkbox"/> 深層筋ストレッチ ⑳ #541	<input type="checkbox"/> 寝落ちヨガ I ㉓ #414	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ VI ㉑ #265	<input type="checkbox"/> 夜のヨガ (特別編) ㉕ #252
	memo						
	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Week ②	<input type="checkbox"/> 寝落ちヨガ II ㉖ #415	<input type="checkbox"/> 疲れた脚をほぐす ㉑ #549	<input type="checkbox"/> 寝る前のヨガ ㉗ #119	<input type="checkbox"/> 疲労回復ヨガ ㉘ #271	<input type="checkbox"/> 寝たままヨガ II ㉒ #109	<input type="checkbox"/> 寝落ちヨガ III ㉔ #416	<input type="checkbox"/> 寝る前の陰ヨガ ㉚ #458
	memo						

free space



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