



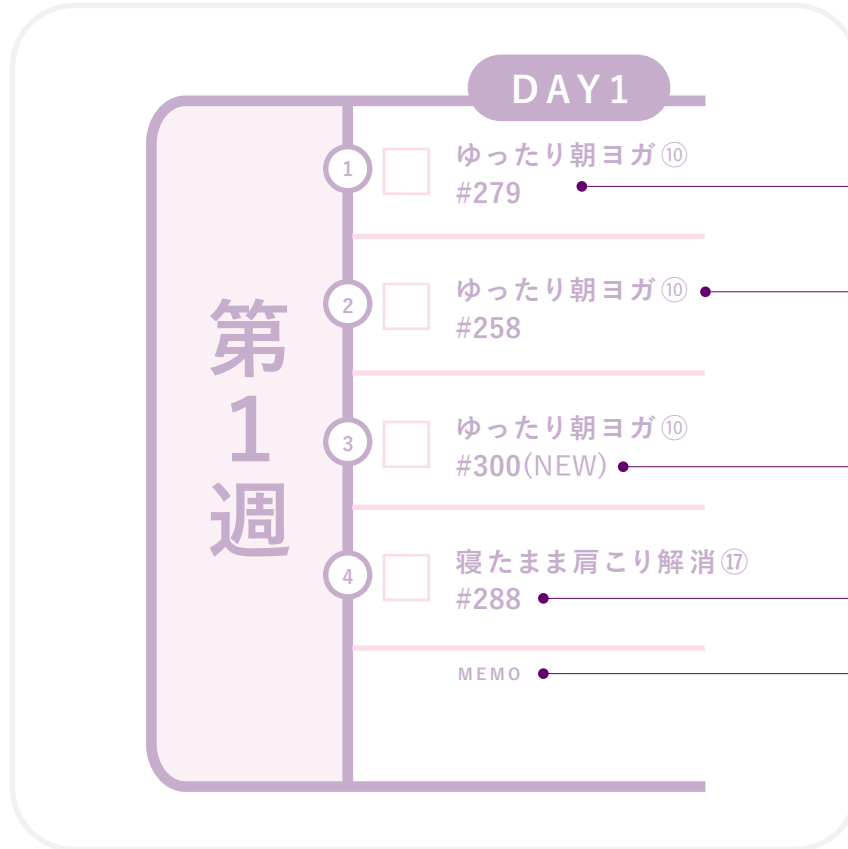
SHINE

もっと輝く私になる

| | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|---------------|---|---|--|---|--|---|--|
| Week 1 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑪ #544 <input type="checkbox"/> 最高のフローヨガ ⑫ #499 <input type="checkbox"/> SHINE-FLAT ABS ⑪ #560 memo | <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑪ #550 <input type="checkbox"/> BEST FIT 脚やせ ⑩ #493 <input type="checkbox"/> 美背中 ⑧ #505 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑬ #497 <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼ヨガ ⑬ #512 <input type="checkbox"/> RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 朝のフローヨガ ⑩ #461 <input type="checkbox"/> RISE 腰肉を落とす ⑩ #530 <input type="checkbox"/> SHINE-BOOTY PUMP ⑪ #561 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑪ #522 <input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑲ #540 <input type="checkbox"/> SHINE-FLAT ABS ⑪ #560 | <input type="checkbox"/> 森と湖の朝ヨガ ⑫ #538 <input type="checkbox"/> 柔軟性アップヨガ ⑪ #553 <input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494 |
| Week 2 | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 巻き肩 ⑪ #509 <input type="checkbox"/> SHINE-ARM & BACK ⑪ #562 <input type="checkbox"/> SHINE-BOOTY PUMP ⑪ #561 memo | <input type="checkbox"/> 前屈 ⑧ #511 <input type="checkbox"/> 究極の痩せるヨガ ⑱ #554 <input type="checkbox"/> 下腹痩せ ⑦ #520 | <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑪ #545 <input type="checkbox"/> SHINE-TINY WAIST ⑪ #563 <input type="checkbox"/> BEST FIT 究極の美尻 ⑩ #491 | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 朝ヨガ ⑩ #479 <input type="checkbox"/> SHINE-ARM & BACK ⑪ #562 <input type="checkbox"/> RISE 腹割 ⑩ #526 | <input type="checkbox"/> 最高の朝ヨガ ⑯ #264 <input type="checkbox"/> SHINE-TINY WAIST ⑪ #563 <input type="checkbox"/> SHINE-BOOTY PUMP ⑪ #561 |
| Week 3 | <input type="checkbox"/> ベターッと開脚 ⑫ #510 <input type="checkbox"/> SHINE-SLIM LEG ⑪ #564 <input type="checkbox"/> SHINE-FLAT ABS ⑪ #560 memo | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 毎日のストレッチ ⑦ #485 <input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑲ #536 <input type="checkbox"/> BEST FIT 全身痩せ ⑩ #494 | <input type="checkbox"/> 鎖骨美人 ⑨ #515 <input type="checkbox"/> 痩せるフローヨガ ⑲ #540 <input type="checkbox"/> SHINE-FAT BURN ⑪ #565 | <input type="checkbox"/> 痩せるストレッチ ⑰ #519 <input type="checkbox"/> SHINE-SLIM LEG ⑪ #564 <input type="checkbox"/> 5分プランク ⑥ #558 | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 全身ストレッチ ⑪ #545 <input type="checkbox"/> SHINE-ARM & BACK ⑪ #562 <input type="checkbox"/> BEST FIT 脂肪燃焼 ⑩ #495 |
| Week 4 | <input type="checkbox"/> 朝ヨガストレッチ ⑪ #544 <input type="checkbox"/> 痩せるヨガ ⑮ #472 <input type="checkbox"/> SHINE-FAT BURN ⑪ #565 memo | <input type="checkbox"/> 最高のフローヨガ ⑫ #499 <input type="checkbox"/> SHINE-TINY WAIST ⑪ #563 <input type="checkbox"/> RISE 超尻トレ ⑩ #529 | Rest or Free | <input type="checkbox"/> 全身リフレッシュ ⑪ #550 <input type="checkbox"/> SHINE-SLIM LEG ⑪ #564 <input type="checkbox"/> BEST FIT 腹割 ⑩ #490 | <input type="checkbox"/> 5分朝ヨガ ⑦ #369 <input type="checkbox"/> 究極の痩せるヨガ ⑱ #554 <input type="checkbox"/> SHINE-FAT BURN ⑪ #565 | <input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑪ #548 <input type="checkbox"/> BEST FIT 背中痩せ ⑩ #492 <input type="checkbox"/> RISE 究極の全身やせ ⑩ #531 | Well Done! |



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