

脚からやせる4週間カレンダー

		Day 1 自分を信じる	Day 2 明るく楽しく	Day 3 やればできる	Day 4 挫折禁止	Day 5 自分を褒める	Day 6 努力は裏切らない	Day 7 為せば成る
Week 1	1	<input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ (New) # 258	<input type="checkbox"/> 燃やせ体脂肪 (中級) ⑪ # 183	<input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ # 258	<input type="checkbox"/> 全身スッキリ ⑳ # 206	<input type="checkbox"/> やさしい朝ヨガ ⑭ # 189	<input type="checkbox"/> 脚からやせる ⑧ × 2 # 258	<input type="checkbox"/> 骨盤ダイエット (バレトン) ㉑ # 231
	2	<input type="checkbox"/> 内ももシェイプ ⑦ # 36	<input type="checkbox"/> バレリーナの美尻 ⑧ # 99	<input type="checkbox"/> 腹・尻 Diet (中級) ⑧ # 126	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ (New) # 259	<input type="checkbox"/> 下半身をほぐす ㉒ # 253	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ # 259	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ # 259
	3	<input type="checkbox"/> 5分足腹Wやせ ⑦ # 234	<input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ # 256	<input type="checkbox"/> 脚やせフロー ⑱ # 222	<input type="checkbox"/> 3分プランク ④ # 208		<input type="checkbox"/> 下腹を引き締める ⑦ # 203	<input type="checkbox"/> 体幹 Diet (中級) ⑦ # 95
	memo							
Week 2	1	<input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ (New) # 260	<input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ ⑰ # 209	<input type="checkbox"/> 燃やせ体脂肪 (中級) ⑪ # 183	<input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ # 260	<input type="checkbox"/> 10分朝ヨガ ⑫ # 240	<input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ # 260	<input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ × 2 # 260
	2	<input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ # 256	<input type="checkbox"/> 45秒体幹 (中級) ⑨ # 172	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ × 2 # 259	<input type="checkbox"/> 背中シェイプ ⑪ # 161	<input type="checkbox"/> 20分デトックス ㉓ # 223	<input type="checkbox"/> 腹・尻 Diet (中級) ⑧ # 126	<input type="checkbox"/> 寝たまま脚やせ ⑨ # 259
	3	<input type="checkbox"/> 美尻 & 内もも ⑧ # 175	<input type="checkbox"/> 美脚をつくる ⑨ # 84		<input type="checkbox"/> 5分足腹Wやせ ⑦ # 234		<input type="checkbox"/> 3分脚やせ ④ # 232	<input type="checkbox"/> 3分プランク ④ # 208
	memo							
Week 3	1	<input type="checkbox"/> 脚やせフロー ⑱ # 222	<input type="checkbox"/> ウエストシェイプ (バレトン) ㉒ # 221	<input type="checkbox"/> 真っすぐスキニー脚 ⑪ × 2 # 260	<input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ (New) # 262	<input type="checkbox"/> 8分朝ヨガ ⑨ # 202	<input type="checkbox"/> 全身フローヨガ ⑯ # 236	<input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ # 262
	2	<input type="checkbox"/> 太もも痩せ & 桃尻 ⑪ (New) # 261	<input type="checkbox"/> 太もも痩せ & 桃尻 ⑪ # 261	<input type="checkbox"/> 10分足腹Wやせ ⑪ # 237	<input type="checkbox"/> 体幹 Diet (中級) ⑦ # 95	<input type="checkbox"/> 柔軟性を高める ㉔ # 86	<input type="checkbox"/> 太もも痩せ & 桃尻 ⑪ # 261	<input type="checkbox"/> 太もも痩せ & 桃尻 ⑪ # 261
	3	<input type="checkbox"/> 腹だけ痩せる II ⑥ # 32	<input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ # 256		<input type="checkbox"/> 3分脚やせ ④ # 232		<input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ # 220	<input type="checkbox"/> 下腹を引き締める ⑦ # 203
	memo							
Week 4	1	<input type="checkbox"/> エナジーフローヨガ ⑰ # 209	<input type="checkbox"/> 燃やせ体脂肪 (上級) ⑯ # 187	<input type="checkbox"/> ダイエットヨガ ⑲ # 121	<input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ # 262	<input type="checkbox"/> スッキリ朝ヨガ ⑱ # 137	<input type="checkbox"/> 全身スッキリ ⑳ # 206	<input type="checkbox"/> 効果絶大!! 脚やせ ⑯ # 262
	2	<input type="checkbox"/> 絶対美脚 ⑯ (New) # 263	<input type="checkbox"/> 10分足腹Wやせ ⑪ # 237	<input type="checkbox"/> 絶対美脚 ⑯ # 263	<input type="checkbox"/> 腹・尻 Diet (上級) ⑪ # 129	<input type="checkbox"/> 180°脚を開く ㉕ # 102	<input type="checkbox"/> 絶対美脚 ⑯ # 263	<input type="checkbox"/> 絶対美脚 ⑯ # 263
	3	<input type="checkbox"/> 3分腹割 ③ # 256		<input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ # 220			<input type="checkbox"/> 下腹を引き締める ⑦ # 203	<input type="checkbox"/> 6分プランク ⑧ # 220
	memo							