

月曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:30~

	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	
1	1682	1905	1965	1876	
2	1935	1773	1113	1867	
3	726	764	1979	108	
4	1910	1931	989	1836	
5	1529	48	85	1882	
6	1895	1518	21	1682	
7	1441	1476	1885	1935	
8	1888	1876	1112	726	
9	1113	1867	1408	1910	
10	1979	108	1717	1529	
11	989	1836	1808	1895	
12	85	1882	1713	1441	
13	21	1682	131	1888	
14	1885	1935	1905	1965	
15	1112	726	1773	1113	
16	1408	1910	764	1979	
17	1717	1529	1931	989	
18	1808	1895	48	85	
19	1713	1441	1518	21	
20	131	1888	1476	1885	
21	1905	1113	1876	1112	
22	1773	1979	1867	1408	
23	764	989	108	1717	
24	1931	85	1836	1808	
25	48	21	1882	1713	
26	1476	1885	1682	131	
27	1965	1112	1935	1905	
28	1876	1408	726	1773	
29	1867	1717	1910	764	
30	108	1808	1529	1931	
31	1836	1713	1895	48	
32	1882	131	1441	1518	
33			1888	1476	
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

水曜日 陽&リンパ美人®エクササイズ 10:50~

	12月6日	12月13日	12月20日		
1	103	1625	811		
2	1968	443	397		
3	695	39	1684		
4	410	1909	117		
5	262	352	1399		
6	579	89	1182		
7	298	493	1958		
8	969	297	1731		
9	186	867	780		
10	811	1348	1271		
11	397	22	646		
12	1684	103	1625		
13	117	1968	443		
14	1399	695	39		
15	1182	410	1909		
16	1958	262	352		
17	1731	579	89		
18	780	298	493		
19	1271	969	297		
20	646	186	867		
21	1625	811	1348		
22	443	1684	22		
23	39	117	103		
24	1909	1399	1968		
25	352	1182	695		
26	89	1958	410		
27	493	1731	262		
28	297	780	579		
29	1348	1271	298		
30	22	646	969		
31			186		
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					