

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00~					
	9月6日	9月13日	9月20日	9月27日	
1	1625	39	1815	1399	
2	1905	1682	1836	1909	
3	1107	493	1441	1876	
4	1939	89	579	397	
5	1910	1408	108	646	
6	103	695	811	85	
7	1944	764	1684	1867	
8	117	1935	1518	1271	
9	780	262	1348	1882	
10	298	1931	1112	1625	
11	1731	867	1347	1905	
12	186	1885	124	1107	
13	1182	410	131	1939	
14	210	297	1113	1910	
15	22	1713	48	103	
16	39	1815	1399	1944	
17	21	1836	1909	117	
18	493	1441	1876	780	
19	89	579	397	298	
20	1408	108	646	1731	
21	695	811	85	186	
22	764	1684	1867	1182	
23	1935	1348	1682	210	
24	262	1112	1271	22	
25	1931	1347	1882	39	
26	867	124	1625	21	
27	1885	131	1905	493	
28	410	1113	1107	89	
29	297	1399	1939	1408	
30	1713	1909	1910	695	
31	1815	1876	103	764	
32	1441	397	1944	1935	
33	579	646	117	1931	
34	108	85	780	867	
35	811	1867	298	1885	
36	1684	21	1731	410	
37	1518	1271	186	297	
38	1348	1882	1182	1713	
39	1112	1625	210	1815	
40	1347	1905	22	1836	
41	124	1107	39	1441	
42	131	1939	21	579	
43	1113	1910	493	108	
44	48	103	89	811	
45	1399	1944	1408	1684	
46	1909	117	695	1518	
47	1876	780	764	1348	
48	397	298	1935	1112	
49	646	1731	262	1347	
50	85	186	1931	124	
51	1867	1182	867	131	
52	1682	210	1885	1113	
53	1271	22	410		
54	1882		297		
55			1713		
56					
57					