

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 10:50~					
	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	
1	352	1271	348	21	
2	262	397	780	1958	
3	85	103	117	1399	
4	1348	2142	695	352	
5	1882	410	298	262	
6	108	39	2134	85	
7	646	21	493	1348	
8	1564	1182	22	1882	
9	348	2045	1801	108	
10	780	1958	867	646	
11	117	1564	186	1441	
12	695	1399	1885	348	
13	298	352	1271	780	
14	2134	262	397	117	
15	493	85	103	695	
16	22	1348	2142	298	
17	1801	1882	410	2134	
18	867	108	39	493	
19	186	646	1182	22	
20	1885	1441	2045	1801	
21	1271	867	1958	39	
22	397	186	1564	2045	
23	103	1885	1399	1182	
24	2142	695	352	1271	
25	410	298	262	397	
26	39	2134	85	103	
27	21	493	1348	2142	
28	1182	22	1882	410	
29	2045	1801	108	867	
30	1958	348	646	1885	
31	1441	780	1441	186	
32	1399	117			
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					