

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 10:50~					
	1月8日	1月15日	1月29日	1月29日	
1	1682	1972	410	1271	
2	22	297	780	21	
3	493	298	397	1885	
4	117	1348	186	108	
5	103	867	39	1801	
6	85	1182	1905	2134	
7	410	695	1441	1682	
8	780	1271	1882	22	
9	397	21	262	493	
10	186	1885	348	117	
11	39	108	1399	103	
12	1905	1801	1958	85	
13	1441	2134	2141	410	
14	1882	2045	646	780	
15	262	1682	297	397	
16	348	22	298	186	
17	1399	493	1348	39	
18	1958	117	867	1905	
19	2141	103	1182	1441	
20	646	85	695	1882	
21	297	646	1271	262	
22	298	2141	21	695	
23	1348	1958	1885	1182	
24	867	1399	108	1958	
25	1182	39	1801	2141	
26	695	1905	2134	646	
27	1271	1441	2045	297	
28	21	1882	1682	298	
29	108	262	22	1348	
30	1801	348	493	867	
31	2134	186	117	348	
32		397	103	1399	
33		780	85		
34		410			
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					