

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 11:00~					
	8月2日	8月9日	8月16日	8月23日	8月30日
1	1113	397	1518	1910	1882
2	186	297	1347	1885	1182
3	1441	131	39	124	1876
4	1885	695	210	1112	1867
5	1931	1408	867	1713	108
6	1717	348	1731	1684	22
7	1399	48	1271	1682	21
8	579	85	1031	410	89
9	262	1882	117	1935	1909
10	493	1182	780	646	1815
11	124	1876	1905	1836	764
12	1112	1867	1113	811	1348
13	1713	108	186	397	1518
14	1684	22	1441	297	1347
15	1682	21	1931	131	39
16	410	89	1717	695	210
17	1935	1909	1399	1408	867
18	646	1815	579	348	1731
19	1836	764	262	48	1271
20	811	1348	493	85	1031
21	397	1518	124	1882	117
22	297	1347	1112	1182	780
23	131	39	1713	1867	1905
24	695	210	1684	108	1113
25	1408	867	1682	21	186
26	348	1731	410	89	1441
27	48	1271	1935	1909	1931
28	85	1031	646	1815	1717
29	1882	117	1836	764	1399
30	1182	1910	811	1348	579
31	1876	780	397	1518	262
32	1867	1905	297	1347	493
33	108	1113	131	39	1910
34	22	186	695	210	1885
35	21	1441	1408	867	124
36	89	1885	348	1731	1112
37	1909	1931	48	1271	1713
38	1815	1717	85	1031	1684
39	764	1399	1882	117	1682
40	1348	579	1182	780	410
41	1518	262	1867	1905	1935
42	1347	493	108	1113	646
43	39	124	21	186	1836
44	210	1112	89	1441	811
45	867	1713	1909	1931	397
46	1731	1684	1815	1717	297
47	1271	1682	764	1399	131
48	1031	410	1348	579	695
49	117	1935		262	1408
50	1910	646		493	348
51	780	1836			48
52	1905	811			85
53					
54					
55					