

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 10:50~					
	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	
1	298	348	298	348	
2	103	1271	103	1271	
3	262	492	262	492	
4	22	764	22	764	
5	646	89	646	89	
6	1518	579	1518	579	
7	811	1713	811	1713	
8	1909	186	1909	186	
9	352	695	352	695	
10	867	397	867	397	
11	117	108	117	108	
12	1182	21	1182	21	
13	39	493	39	493	
14	1399	780	1399	780	
15	1968	1625	1968	1625	
16	297	1905	297	1905	
17	410	1815	410	1815	
18	1885	1731	1885	1731	
19	1682	1935	1682	1935	
20	1882	1910	1882	1910	
21	1271	298	348	298	
22	492	103	1271	103	
23	764	262	492	262	
24	89	22	764	22	
25	579	646	89	646	
26	1713	1518	579	1518	
27	186	811	1713	811	
28	695	1909	186	1909	
29	397	352	695	352	
30	108	867	397	867	
31	21	117	108	117	
32	493	1182	21	1182	
33	780	39	493	39	
34	1625	1399	780	1399	
35	1905	1968	1625	1968	
36	1815	297	1905	297	
37	1731	410	1815	410	
38	1935	1885	1731	1885	
39	1910	1682	1935	1682	
40		1882	1910	1882	
41					
42					
43					
44					
45					