

水曜日 腸&リンパ美人®エクササイズ 10:50~					
	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日
1	1182	2079	1518	1968	348
2	210	117	39	103	1905
3	1518	1958	352	1801	646
4	39	22	22	262	867
5	108	1801	348	1682	695
6	22	297	1905	780	397
7	493	1682	646	1885	1348
8	1905	780	867	297	410
9	646	1885	695	210	1882
10	867	262	1958	1441	186
11	695	298	397	1909	1399
12	1958	1441	1348	108	21
13	397	1909	410	1271	117
14	1348	108	1564	493	1968
15	410	2076	1882	2045	103
16	1564	1271	186	1182	1441
17	1882	493	1399	298	1271
18	186	2045	21	1518	1682
19	1399	1182	2079	39	780
20	21	210	117	352	1885
21	298	1564	1968	22	297
22	1968	39	103	348	298
23	1909	352	1801	1905	1801
24	2045	103	108	646	1909
25	262	348	1682	867	108
26	1682	1905	780	695	262
27	780	646	1885	1958	493
28	297	867	297	397	2045
29	117	695	298	1348	1182
30	1441	1968	1441	410	1518
31	103	397	1909	1882	39
32	352	1348	262	186	352
33	1271	410	1271	1399	
34	348	1518	493	21	
35	1801	1882	2045	117	
36		186	1182		
37		1399	210		
38		21			
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					