大腰筋プログラム教室

火　曜　日				
01：ビギナー	10：アドバンス	02：ビギナー	11：アドバンス	12：アドバンス
310	161	150		
118	199	431		
197	261	279		
196	17	119		
440	18	120	中止	
414	160	450		
425	16	362		
441	162	20		
433	257	448		
25				
1				
38				

水　曜　日			
13：アドバンス	03：ビギナー	14：アドバンス	04：ビギナー
26			436
285			122
24			123
23			413
262	中止		273
451			253
			250
			427
			416

木　曜　日				金　曜　日		
05：ビギナー	15：アドバンス	06：ビギナー	16：アドバンス	17：アドバンス	07：ビギナー	18：アドバンス
7	31	8	271	43	347	27
6	434	19	35	42	430	45
124	32	154	36	165	194	28
203	2	153	420	41	377	410
5	281	9	151	364	149	332
404	30	280	39	164	411	44
424		316	163	131	156	432
			128	133	155	195
				132	11	201
					10	134
						166

土　曜　日		日　曜　日	
19：アドバンス	08：ビギナー	20：アドバンス	09：ビギナー
167	272	192	158
46	127	170	157
360	126	50	449
193	270	47	445
252	14	171	444
251	13	403	443
3	255	49	442
439	422	48	417
437	366		159
200	365		426
168	12		290
169			291
			406