大腰筋プログラム教室

火 曜 日				水曜日				
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	13:アドバンス	03:ビギナー	14:アドバンス	04:ビギナー
310	161	150	279		26	509		455
486	199	512	197		285	475		489
196	261	119	259		24	488		479
440	17	120	419	eta i L	262	497	eta al-	461
414	18	473	450	中止	23	496	中止	436
480	160	362	20			495		493
425	16					451		122
441	433					508		467
490	162							413
500	257							273
492								513
25								427
1								476
38								

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	45	
6	32	19	35	42	194	28	
124	2	154	36	511	377	471	
203	281	153	420	41	149	44	
502	30	498	151	364	156	432	
5		316	39	164	155	195	
474			163	131	11	201	
424			128	133	10	134	
519				132	448		

土明	翟日	日曜日			
08:ビギナー	19:アドバンス	20:アドバンス	09:ビギナー		
127	167	192	158		
126	46	170	157		
270	193	50	472		
14	252	47	449		
13	251	171	445		
255	200	403	444		
360	168	49	443		
422	169	48	442		
494			15		
514			159		
366			426		
365			439		
12			290		
			291		
			406		
			507		
			506		