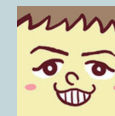


# December Workout Calendar



	1[SUN]	2[MON]	3[TUE]	4[WED]	5[THU]	6[FRI]	7[SAT]
準備運動	クリスマス足パカ	スマホ首解消	ぐふぐふ体操	骨盤締め	脚やせ	-3kgストレッチ	太ももストレッチ
朝昼晩	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ
燃焼系	HANDCLAP	太もも燃焼	背中燃焼	太もも燃焼	胸燃焼	HANDCLAP	二の腕燃焼

	8[SUN]	9[MON]	10[TUE]	11[WED]	12[THU]	13[FRI]	14[SAT]
準備運動	-20kgストレッチ	寝たままストレッチ	バストアップ	小顔痩せ	太ももストレッチ	寝かしつけ	朝ヨガ10分
朝昼晩	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ
燃焼系	背中燃焼	胸燃焼	腹筋燃焼	全身燃焼	腹筋燃焼	二の腕燃焼	HANDCLAP

	15[SUN]	16[MON]	17[TUE]	18[WED]	19[THU]	20[FRI]	21[SAT]
準備運動	美脚ストレッチ	痩せるピラティス	足首&ふくらはぎ	美姿勢ストレッチ	楽やせストレッチ	骨盤ヨガ体操	だらだら体操
朝昼晩	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ
燃焼系	お腹燃焼	-13kg燃焼	産後腹筋割れ	滝汗燃焼	HANDCLAP	太もも燃焼	背中燃焼

	22[SUN]	23[MON]	24[TUE]	25[WED]	26[THU]	27[FRI]	28[SAT]
準備運動	ガチガチ専用	美バスト	ハミ肉撃退	姿勢改善	10分ストレッチ	ラジオ体操	4分ラジオ体操
朝昼晩	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ
燃焼系	太もも燃焼	胸燃焼	HANDCLAP	二の腕燃焼	背中燃焼	胸燃焼	腹筋燃焼

	29[SUN]	30[MON]	31[TUE]				
準備運動	ゆるふわラジオ体操	座ったまま	10分ストレッチ				
朝昼晩	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ				
燃焼系	全身燃焼	腹筋燃焼	二の腕燃焼				