January Workout Calendar

				1[WED]	2[THU]	3[FRI]	4[SAT]
準備運動				DAY1 むくみ取り	DAY2 むくみ取り	DAY3 むくみ取り	DAY4 むくみ取り
朝昼晩				Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ	Muscle Watching アプリ
燃焼系				正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消

	5[SUN]	6[MON]	7[TUE]	8[WED]	9[THU]	10[FRI]	11[SAT]
準備運動	DAY5 むくみ取り	DAY6 むくみ取り	DAY7 むくみ取り	DAY8 むくみ取り	DAY9 むくみ取り	DAY10 むくみ取り	DAY11 むくみ取り
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	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消

	12[SUN]	13[MON]	14[TUE]	15[WED]	16[THU]	17[FRI]	18[SAT]
準備運動	DAY12 むくみ取り	DAY13 むくみ取り	DAY14 むくみ取り	DAY15 むくみ取り	DAY16 むくみ取り	DAY17 むくみ取り	DAY18 むくみ取り
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	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消

	19[SUN]	20[MON]	21[TUE]	22[WED]	23[THU]	24[FRI]	25[SAT]
準備運動	DAY19 むくみ取り	DAY20 むくみ取り	DAY21 むくみ取り	DAY22 むくみ取り	DAY23 むくみ取り	DAY24 むくみ取り	DAY25 むくみ取り
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	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消

	26[SUN]	27[MON]	28[TUE]	29[WED]	30[THU]	31[FRI]	
準備運動	DAY26 むくみ取り	DAY27 むくみ取り	DAY28 むくみ取り	足やせの極み	足パカルーティン	小顔体操	
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	
燃焼系	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	正月太り解消	