

2022年1月 バーチャルレッスン ナンバー表

	時間	レッスン	ナンバー
月曜日	9:00	BODYBALANCE	87(Flexibility)
	9:00	SPRINT	24
	10:45	RPM	85
	13:00	RPM	90
	13:15	BODYPUMP	115
	14:15	BODYCOMBAT	82
	15:30	SH'BAM	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	17:00	BODYBALANCE	87
	18:00	RPM	ランダム
	21:30	SPRINT	19
	22:30	BODYBALANCE	87(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	93(Flexibility)
	9:30	SH'BAM	ランダム
	11:45	SPRINT	19
	13:00	RPM	ランダム
	17:00	RPM	87
	22:00	SPRINT	18
水曜日	8:30	BODYBALANCE	93(Flexibility)
	8:30	RPM	90
	10:30	SPRINT	19
	12:00	SH'BAM	44
	15:45	BODYBALANCE	87
	17:45	BODYCOMBAT	82
	22:15	BODYCOMBAT	86
木曜日	8:30	BODYCOMBAT	86
	9:45	SH'BAM	41
	9:45	RPM	85
	13:00	RPM	ランダム
	15:30	SPRINT	24
	15:45	BODYBALANCE	87(Strength)
	17:15	SH'BAM	38
	18:30	BODYCOMBAT	85
	22:00	BODYPUMP	115
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	ランダム
	14:45	RPM	85
	19:15	SH'BAM	44
	19:30	RPM	87
	20:30	SPRINT	18
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	11:00	BODYCOMBAT(奇数週)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	19:00	BODYPUMP	ランダム
	19:00	SPRINT	ランダム
	20:00	SH'BAM	ランダム
日曜日	9:00	SH'BAM	ランダム
	10:00	RPM	ランダム
	11:30	SPRINT	ランダム
	14:30	RPM	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	20:15	BODYBALANCE	ランダム(Flexibility)
	20:15	RPM	ランダム