

2022年3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	88(Flexibility)
	9:00	SPRINT	20
	10:45	RPM	86
	13:00	RPM	92
	13:15	BODYPUMP	118
	14:15	BODYCOMBAT	89
	15:30	SH'BAM	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	17:00	BODYBALANCE	92
	18:00	RPM	ランダム
	21:30	SPRINT	25
	22:30	BODYBALANCE	88(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	90(Flexibility)
	9:30	SH'BAM	ランダム
	11:45	SPRINT	22
	13:00	RPM	ランダム
	17:00	RPM	88
	22:00	SPRINT	19
	22:15	BODYPUMP	119
水曜日	8:30	BODYBALANCE	90(Flexibility)
	8:30	RPM	88
	10:30	SPRINT	22
	11:00	BODYCOMBAT	86
	12:00	SH'BAM	41
	15:45	BODYBALANCE	88
	17:45	BODYCOMBAT	83
22:15	BODYCOMBAT	89	
木曜日	8:30	BODYCOMBAT	89
	9:45	SH'BAM	39
	9:45	RPM	86
	13:00	RPM	ランダム
	15:30	SPRINT	19
	15:45	BODYBALANCE	88(Strength)
	17:15	SH'BAM	41
	18:30	BODYCOMBAT	83
	21:00	BODYCOMBAT	86
22:00	BODYPUMP	118	
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	19
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	91
	19:15	SH'BAM	39
	19:30	RPM	92
	20:30	SPRINT	25
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:15	BODYCOMBAT	ランダム
	11:00	BODYCOMBAT(奇数週)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	14:00	SH'BAM	ランダム
	19:00	BODYPUMP	ランダム
	19:00	SPRINT	24
	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	22
	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