

2022年4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	94(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	87
	13:00	RPM	86
	13:15	BODYPUMP	113
	14:15	BODYCOMBAT	88
	15:30	SH'BAM	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	18:00	SH' BAM	ランダム
	18:00	RPM	ランダム
	21:30	SPRINT	19
	22:30	BODYBALANCE	93(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	93(Flexibility)
	9:30	SH'BAM	ランダム
	11:45	SPRINT	ランダム
	13:00	RPM	ランダム
	17:00	RPM	92
	22:00	SPRINT	21
	22:00	BODYPUMP	114
水曜日	8:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
	8:30	RPM	86
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:15	BODYCOMBAT	89
	12:00	SH'BAM	43
	15:45	BODYBALANCE	93
	18:00	SH'BAM	ランダム
木曜日	22:15	BODYCOMBAT	88
	8:30	BODYCOMBAT	88
	9:45	BODYPUMP	113
	9:45	RPM	92
	11:15	SH'BAM	ランダム
	13:00	RPM	ランダム
	15:30	SPRINT	25
	15:30	BODYBALANCE	94
	17:15	BODYPUMP	119
	18:30	SH'BAM	45
金曜日	21:30	BODYCOMBAT	87
	22:15	BODYPUMP	113
	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	ランダム
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	86
	19:00	SH'BAM(奇数週)	45
土曜日	19:30	RPM	86
	20:30	SPRINT	21
	9:15	RPM	ランダム
	10:15	BODYCOMBAT	ランダム
	11:00	BODYCOMBAT(奇数週)	ランダム
	12:00	SH' BAM(奇数週)	45
	12:15	RPM	ランダム
	14:00	SH'BAM	ランダム
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:00	SPRINT	21
日曜日	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	20:00	SH'BAM	ランダム
	9:00	SH'BAM	ランダム
	10:00	RPM	ランダム
	11:30	SPRINT	25
	14:30	RPM	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
日曜日	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	20:15	BODYBALANCE	ランダム(Flexibility)
	20:15	RPM	ランダム