

2022年5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	89(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	89
	13:00	RPM	90
	13:15	BODYPUMP	115
	14:15	BODYCOMBAT	84
	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	24
	22:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	92(Flexibility)
	9:00	RPM	91
	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	89
	22:00	SPRINT	23
	22:00	BODYPUMP	118
水曜日	8:30	BODYBALANCE	92(Flexibility)
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:15	BODYCOMBAT	85
	12:00	SH'BAM	45
	15:45	BODYBALANCE	94
	18:00	SH'BAM	ランダム
木曜日	22:15	BODYCOMBAT	89
	8:30	BODYCOMBAT	89
	9:45	BODYPUMP	115
	9:45	RPM	89
	11:15	SH'BAM	ランダム
	13:00	RPM	ランダム
	15:30	SPRINT	23
	15:30	BODYBALANCE	92
	17:15	BODYPUMP	116
	18:30	SH'BAM	39
21:30	BODYCOMBAT	84	
22:15	BODYPUMP	119	
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	ランダム
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	90
	19:30	RPM	87
	20:30	SPRINT	19
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:15	BODYCOMBAT(奇数週)	ランダム
	11:15	SH' BAM(奇数週)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:00	SPRINT	25
	19:15	BODYCOMBAT	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	24
	14:30	RPM	ランダム
	19:00	BODYCOMBAT	ランダム
	19:45	BODYBALANCE	ランダム(Flexibility)
20:15	RPM	ランダム	