

2022年6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	91(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	91
	13:00	RPM	92
	13:15	BODYPUMP	116
	14:15	BODYCOMBAT	90
	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	26
	22:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	91(Flexibility)
	9:00	RPM	91
	9:30	SH'BAM	ランダム
	10:15	SPRINT	ランダム
	13:00	RPM	ランダム
	17:00	RPM	89
	22:00	SPRINT	21
	22:00	BODYPUMP	119
水曜日	8:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:30	BODYCOMBAT	88
	12:15	SH'BAM	46
	15:45	BODYBALANCE	95
	18:00	SH'BAM	ランダム
	22:15	BODYCOMBAT	87
木曜日	8:30	BODYCOMBAT	ランダム
	9:45	BODYPUMP	117
	9:45	RPM	87
	10:45	SPRINT	22
	11:15	SH'BAM	ランダム
	13:00	RPM	ランダム
	15:15	BODYBALANCE	95
	15:30	SPRINT	26
	17:15	BODYPUMP	114
	18:30	SH'BAM	40
	19:45	BODYCOMBAT	90
	21:30	BODYCOMBAT	87
	22:15	BODYPUMP	120
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	87
	19:30	RPM	93
	20:30	SPRINT	22
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	22
	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	26
	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