

2022年7月 バーチャルレッスン ナンバー表 ※灰色は前月からの変更になります。

	時間	レッスン	ナンバー
月曜日	9:00	BODYBALANCE	90(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	90
	13:00	RPM	91
	13:15	BODYPUMP	117
	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
	19:00	BODYCOMBAT	ランダム
	20:00	BODYPUMP	ランダム
	21:30	SPRINT	25
	22:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
火曜日	8:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
	9:00	RPM	88
	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	93
	22:00	SPRINT	26
	22:00	BODYPUMP	120
水曜日	8:30	BODYBALANCE	91(Flexibility)
	10:30	BODYBALANCE	ランダム(Flexibility)
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:30	BODYCOMBAT	85
	12:15	SH'BAM	41
	15:45	BODYBALANCE	93(Flexibility)
	18:00	SH'BAM	ランダム
22:15	BODYCOMBAT	90	
木曜日	8:30	BODYCOMBAT	ランダム
	9:30	RPM	ランダム
	9:45	SH'BAM	ランダム
	10:45	SPRINT	23
	13:00	RPM	ランダム
	15:15	BODYBALANCE	92
	15:30	SPRINT	21
	16:45	BODYPUMP	ランダム
	17:45	BODYCOMBAT	ランダム
	18:30	SH'BAM	43
	19:45	BODYCOMBAT	88
	21:30	BODYCOMBAT	86
22:15	BODYPUMP	118	
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	ランダム
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:00	BODYPUMP	ランダム
	14:45	RPM	93
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:30	RPM	91
20:30	SPRINT	24	
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
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
	19:00	BODYBALANCE	ランダム(Flexibility)
	19:00	SPRINT	20
19:45	BODYPUMP	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	25
	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	