

2022年8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	89(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	88
	13:00	THE TRIP	ランダム
	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
	19:00	BODYCOMBAT	ランダム
	19:30	THE TRIP	ランダム
	21:30	SPRINT	23
	22:30	BODYATTACK	ランダム
火曜日	8:30	BODYBALANCE	91(Flexibility)
	9:00	RPM	90
	9:30	SH'BAM	ランダム
	10:15	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	ランダム
	17:00	RPM	91
	22:00	SPRINT	23
	22:00	BODYPUMP	118
水曜日	8:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
	10:30	BODYATTACK	115
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:30	BODYCOMBAT	90
	12:15	SH'BAM	45
	15:45	BODYATTACK	113
	18:00	SH'BAM	ランダム
	22:15	BODYCOMBAT	87
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	21
	11:45	THE TRIP	25
	15:30	SPRINT	25
	16:45	BODYPUMP	ランダム
	17:45	BODYCOMBAT	ランダム
	18:30	SH'BAM	46
	19:45	THE TRIP	26
	21:30	BODYCOMBAT	90
	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
	14:00	BODYPUMP	ランダム
	14:45	RPM	91
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	27
	20:30	SPRINT	23
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
	16:15	THE TRIP	20
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
	19:00	BODYATTACK	114
	19:00	SPRINT	24
	19:45	BODYPUMP	ランダム
日曜日	9:00	SH'BAM	ランダム
	10:00	THE TRIP	22
	11:30	SPRINT	21
	16:30	BODYPUMP	ランダム
	17:45	RPM	ランダム
	19:00	BODYCOMBAT	ランダム
	19:00	THE TRIP	27
19:45	BODYATTACK	ランダム	