

2022年9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	91(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	89
	13:00	THE TRIP	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	27
	22:30	BODYBALANCE	ランダム
火曜日	8:30	BODYBALANCE	93(Flexibility)
	9:00	RPM	91
	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	92
	22:00	SPRINT	22
水曜日	8:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
	10:30	BODYATTACK	112
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:30	BODYCOMBAT	91
	12:15	SH'BAM	43
	15:45	BODYATTACK	111
	18:00	SH'BAM	ランダム
	22:15	BODYCOMBAT	89
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	25
	12:45	THE TRIP	ランダム
	15:30	SPRINT	27
	16:45	BODYPUMP	ランダム
	17:45	BODYCOMBAT	ランダム
	18:30	SH'BAM	41
	19:45	THE TRIP	20
	21:30	BODYCOMBAT	87
	22:15	BODYPUMP	121
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	94
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	20
	20:30	SPRINT	21
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
	14:00	SH'BAM(偶数週)	ランダム
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	26
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
	19:00	BODYATTACK	116
	19:00	SPRINT	26
	19:45	BODYPUMP	ランダム
日曜日	9:00	SH'BAM	ランダム
	10:00	THE TRIP	21
	11:30	SPRINT	23
	17:45	RPM	ランダム
	18:15	BODYPUMP	121
	19:00	THE TRIP	ランダム
19:15	BODYCOMBAT	ランダム	
20:00	BODYATTACK	ランダム	