

2022年10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	92(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	91
	13:00	THE TRIP	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	17:00	SH'BAM	ランダム
	18:00	BODYATTACK	115
	18:00	RPM	ランダム
	19:00	BODYCOMBAT	ランダム
	19:45	THE TRIP	ランダム
	21:30	SPRINT	25
	22:30	BODYBALANCE	ランダム
火曜日	8:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
	9:00	RPM	89
	9:30	SH'BAM	ランダム
	10:15	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	ランダム
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	17:00	RPM	94
	22:00	SPRINT	27
水曜日	8:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
	10:30	BODYATTACK	113
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:30	BODYCOMBAT	90
	12:15	SH'BAM	44
	15:45	BODYATTACK	115
	18:00	SH'BAM	ランダム
	22:15	BODYPUMP	ランダム
木曜日	22:15	THE TRIP	ランダム
	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	26
	12:45	THE TRIP	ランダム
	15:30	SPRINT	25
	16:45	BODYPUMP	ランダム
	17:45	BODYCOMBAT	ランダム
	18:30	SH'BAM	42
	19:45	THE TRIP	23
金曜日	21:30	BODYPUMP	ランダム
	9:00	RPM BEGINNER	1
	12:00	SPRINT	ランダム
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	90
	17:45	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	18
土曜日	20:30	SPRINT	23
	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
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	27
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:15	SH'BAM	ランダム
	19:00	BODYATTACK	112
日曜日	19:00	SPRINT	24
	19:45	BODYPUMP	ランダム
	9:00	SH'BAM	ランダム
	10:00	THE TRIP	25
	11:30	SPRINT	27
	17:45	RPM	ランダム
	19:00	THE TRIP	ランダム
	19:15	BODYPUMP	ランダム
	20:00	BODYATTACK	ランダム