

2022年12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	94(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	95
	13:00	THE TRIP	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	17:00	SH'BAM	ランダム
	18:00	BODYATTACK	112
	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	28
	22:30	BODYBALANCE	ランダム
火曜日	8:30	BODYBALANCE	96(Flexibility)
	9:00	RPM	92
	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	95
	22:00	SPRINT	24
水曜日	8:30	BODYBALANCE	95(Flexibility)
	10:30	BODYCOMBAT	88
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	117
	18:15	SH'BAM	ランダム
	22:15	BODYPUMP	ランダム
	22:15	THE TRIP	ランダム
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
	12:45	THE TRIP	ランダム
	15:30	SPRINT	28
	16:30	BODYPUMP	ランダム
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:15	SH'BAM	44
	19:30	THE TRIP	20
21:30	BODYPUMP	ランダム	
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	11:30	SPRINT	ランダム
	13:00	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	93
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	30
	20:30	SPRINT	27
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:15	BODYCOMBAT(3日.17日)	ランダム
	11:15	SH'BAM(3日.17日)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	29
	17:30	BODYCOMBAT	ランダム
	18:30	BODYPUMP	ランダム
19:00	SPRINT	25	
日曜日	9:15	BODYPUMP	ランダム
	10:00	THE TRIP	26
	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	