

2023年1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	97(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
	16:00	BODYATTACK	111
	17:00	SH'BAM	ランダム
	18:00	RPM	ランダム
	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	19:45	THE TRIP	ランダム
	21:30	SPRINT	27
火曜日	8:30	BODYBALANCE	92(Flexibility)
	9:00	RPM	89
	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	93
	22:00	SPRINT	25
水曜日	8:30	BODYBALANCE	92(Flexibility)
	10:30	BODYCOMBAT	92
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	114
	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	22
	12:45	THE TRIP	ランダム
	15:30	SPRINT	23
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	19:30	THE TRIP	26
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	94
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	28
	20:30	SPRINT	28
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:15	BODYCOMBAT(7日.21日)	ランダム
	11:15	SH'BAM(7日.21日)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	24
	17:30	SH'BAM	ランダム
	18:45	BODYPUMP	ランダム
日曜日	9:15	BODYPUMP	ランダム
	10:00	THE TRIP	30
	11:30	SPRINT	26
	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