

2023年3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	93(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	94
	13:00	THE TRIP	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	16:00	BODYATTACK	116
	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	90(Flexibility)
	9:00	RPM	95
	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	90
	22:00	SPRINT	23
水曜日	8:30	BODYBALANCE	94(Flexibility)
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	119
	18:15	RPM	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	21
	12:45	THE TRIP	ランダム
	15:30	SPRINT	ランダム
	16:15	BODYPUMP	ランダム
19:30	THE TRIP	20	
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	11:30	SPRINT	ランダム
	14:45	RPM	88
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	19:00	THE TRIP	27
	20:30	SPRINT	28
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:00	SPRINT	ランダム
	10:45	BODYCOMBAT(4日,18日)	ランダム
	11:45	SH'BAM(4日,18日)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	22
	18:00	SPRINT	ランダム
	19:00	BODYPUMP	ランダム
	20:15	SH'BAM	ランダム
日曜日	9:15	SH'BAM	ランダム
	10:00	THE TRIP	30
	11:30	SPRINT	25
	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	