

2023年4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	96(Flexibility)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	92
	13:00	THE TRIP	ランダム
	15:45	RPM BEGINNER	1
	16:00	BODYATTACK	117
	17:00	SH'BAM	ランダム
	18:30	RPM	ランダム
	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	19:45	THE TRIP	ランダム
	21:30	SPRINT	29
火曜日	8:30	BODYBALANCE	91(Flexibility)
	9:00	RPM	96
	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	91
	22:00	SPRINT	22
水曜日	8:30	BODYBALANCE	97(Flexibility)
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	111
	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	23
	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	21
金曜日	9:00	RPM BEGINNER	1
	11:30	SPRINT	ランダム
	14:45	RPM	95
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	20:30	SPRINT	27
	21:30	THE TRIP	ランダム
土曜日	9:15	RPM	ランダム
	10:00	SPRINT	ランダム
	10:45	BODYCOMBAT(1日.15日)	ランダム
	11:45	SH'BAM(1日.15日)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	31
	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	24
	11:30	SPRINT	24
	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