

2023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	8:30	BODYBALANCE	98(Strength)
	9:00	SPRINT	ランダム
	10:45	RPM	94
	15:45	RPM BEGINNER	1
	16:00	BODYATTACK	115
	17:00	SH'BAM	ランダム
	18:30	RPM	98
	19:15	BODYCOMBAT	ランダム
	19:45	THE TRIP	ランダム
	21:30	SPRINT	27
	22:30	BODYBALANCE	ランダム
火曜日	8:30	BODYBALANCE	92(Flexibility)
	9:00	RPM	98
	10:00	SH'BAM	ランダム
	10:15	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	33
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	17:00	SPRINT	29
	22:00	SPRINT	28
水曜日	8:30	BODYBALANCE	100(Flexibility)
	9:30	RPM	98
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	119
	16:00	RPM	ランダム
	18:15	RPM	ランダム
	22:15	SPRINT	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	31
	13:45	THE TRIP	ランダム
	14:45	BODYPUMP	118
	15:45	RPM	93
	16:30	SPRINT	24
	19:30	THE TRIP	30
	20:45	RPM	98
	21:30	BODYPUMP	124
	21:30	SPRINT	31
金曜日	9:00	SPRINT	ランダム
	11:30	SPRINT	ランダム
	14:45	RPM	97
	15:45	SPRINT	25
	16:15	BODYPUMP	123
	20:00	SPRINT	ランダム
	20:45	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(7,21日)	ランダム
	11:45	SH'BAM(7,21日)	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:00	RPM	98
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	ランダム
	18:00	SPRINT	30
	19:00	RPM	96
	19:00	BODYPUMP	ランダム
日曜日	9:15	BODYBALANCE	99(Flexibility)
	10:00	THE TRIP	ランダム
	11:30	SPRINT	ランダム
	17:15	RPM	91
	19:00	THE TRIP	33
	19:15	BODYPUMP	ランダム