

2023年11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	10:45	RPM	92
	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	28
火曜日	10:00	SH'BAM	ランダム
	10:15	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	BODYPUMP	ランダム
	17:00	SPRINT	27
水曜日	9:30	RPM	97
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	118
	16:00	RPM	ランダム
	18:15	RPM	ランダム
木曜日	9:30	RPM	ランダム
	9:45	SH'BAM	ランダム
	10:45	SPRINT	28
	13:45	THE TRIP	ランダム
	14:45	BODYPUMP	ランダム
	15:45	RPM	95
	16:30	SPRINT	31
	19:30	THE TRIP	ランダム
	20:30	SH'BAM	ランダム
	20:45	RPM	98
	21:30	BODYPUMP	123
	21:30	SPRINT	30
金曜日	11:30	SPRINT	ランダム
	11:45	SH'BAM	ランダム
	14:45	RPM	93
	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	10:00	SPRINT	ランダム
	10:45	BODYCOMBAT (4, 18日)	ランダム
	11:45	SH'BAM	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	15:00	RPM	96
	15:15	BODYATTACK	ランダム
	16:15	THE TRIP	ランダム
	18:00	SPRINT	ランダム
	19:00	RPM	ランダム
日曜日	10:00	THE TRIP	ランダム
	11:30	SPRINT	30
	17:15	RPM	98
	19:00	THE TRIP	33
	19:15	BODYPUMP	ランダム