

2023年12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	98
	15:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	BODYATTACK	114
	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	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	32
	21:15	THE TRIP	ランダム
水曜日	9:30	RPM	99
	10:30	SPRINT	ランダム
	11:45	THE TRIP	ランダム
	15:45	BODYATTACK	121
	16:00	RPM	ランダム
	18:15	THE TRIP	34
木曜日	9:30	RPM	ランダム
	9:45	SH'BAM	ランダム
	10:45	SPRINT	25
	13:45	THE TRIP	ランダム
	14:45	BODYPUMP	ランダム
	15:45	RPM	96
	16:30	SPRINT	27
	19:30	THE TRIP	ランダム
	20:45	RPM	94
	21:30	BODYPUMP	126
	21:30	SPRINT	32
金曜日	11:30	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	ランダム
	14:45	RPM	99
	15:45	SPRINT	32
	16:15	BODYPUMP	126
	17:00	THE TRIP	ランダム
	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(2,16日)	ランダム
	11:45	SH'BAM	ランダム
	12:15	RPM	ランダム
	14:00	THE TRIP	34
	15:00	RPM	93
	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	31
	15:15	THE TRIP	ランダム
	17:15	RPM	99
	19:00	THE TRIP	34
	19:15	BODYPUMP	ランダム