

2024年11月バーチャルレッスン ナンバー確認表※灰色は前月からの変更

	時間	レッスン	ナンバー
月曜日	10:45	RPM	98
	12:00	BODYBALANCE	ランダム
	14:00	BODYCOMBAT	ランダム
	14:00	SPRINT	30
	15:00	BODYATTACK	121
	15:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	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	34
	11:00	BODYBALANCE	ランダム
	13:00	THE TRIP	23
	16:00	BODYPUMP	ランダム
	16:45	SPRINT	35
	21:15	THE TRIP	ランダム
水曜日	9:30	RPM	96
	10:30	SPRINT	32
	11:45	THE TRIP	ランダム
	15:45	BODYATTACK	123
	16:00	RPM	ランダム
	18:15	THE TRIP	ランダム
木曜日	9:30	RPM	96
	9:45	BODYBALANCE	ランダム
	10:45	SPRINT	30
	13:45	THE TRIP	ランダム
	14:45	BODYPUMP	123
	15:45	RPM	97
	19:00	THE TRIP	ランダム
	20:45	RPM	ランダム
	21:30	BODYPUMP	ランダム
	21:30	SPRINT	ランダム
金曜日	9:30	SPRINT	ランダム
	10:45	SH'BAM	ランダム
	11:30	SPRINT	ランダム
	13:00	THE TRIP	ランダム
	14:45	RPM	100
	15:45	SPRINT	33
	16:30	BODYPUMP	ランダム
	16:30	RPM	102
	17:30	THE TRIP	ランダム
	20:00	SPRINT	ランダム
	21:15	SPRINT	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	THE TRIP	25
	14:15	RPM	ランダム
	15:00	THE TRIP	23
	16:15	RPM	ランダム
	18:00	SPRINT	ランダム
	19:00	RPM	ランダム
日曜日	9:30	RPM	ランダム
	10:30	SPRINT	最新
	11:15	THE TRIP	ランダム
	14:00	RPM	ランダム
	15:30	BODYCOMBAT(3,17日)	ランダム
	16:30	BODYPUMP(3,17日)	ランダム
	17:15	RPM	ランダム
	19:00	THE TRIP	最新