

2025年7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 | 9:30 | SPRINT | 34 |
| | 10:45 | RPM | ランダム |
| | 14:00 | SPRINT | ランダム |
| | 15:00 | BODYATTACK | 127 |
| | 15:00 | THE TRIP | ランダム |
| | 16:00 | LESMILLES DANCE | ランダム |
| 火曜日 | 19:15 | BODYCOMBAT | ランダム |
| | 9:30 | RPM | 99 |
| | 10:00 | LESMILLS DANCE | ランダム |
| | 10:15 | SPRINT | 36 |
| | 13:00 | THE TRIP | ランダム |
| | 16:00 | BODYPUMP | ランダム |
| 水曜日 | 16:45 | SPRINT | 38 |
| | 21:15 | THE TRIP | ランダム |
| | 9:30 | RPM | 103 |
| | 10:30 | SPRINT | ランダム |
| | 15:45 | BODYATTACK | ランダム |
| 木曜日 | 16:30 | RPM | ランダム |
| | 18:15 | THE TRIP | ランダム |
| | 9:30 | RPM | ランダム |
| | 9:45 | BODYBALANCE | ランダム |
| | 10:45 | BODYPUMP | ランダム |
| | 10:45 | SPRINT | ランダム |
| | 13:45 | THE TRIP | ランダム |
| | 14:45 | BODYPUMP | 131 |
| | 15:45 | RPM | 100 |
| | 19:00 | THE TRIP | ランダム |
| 金曜日 | 20:45 | RPM | ランダム |
| | 21:30 | BODYPUMP | ランダム |
| | 21:30 | SPRINT | ランダム |
| | 9:30 | SPRINT | ランダム |
| | 13:00 | THE TRIP | ランダム |
| | 14:45 | RPM | ランダム |
| | 15:45 | SPRINT | 31 |
| | 16:30 | BODYPUMP | ランダム |
| | 16:30 | RPM | 105 |
| | 17:30 | THE TRIP | ランダム |
| 土曜日 | 20:00 | SPRINT | ランダム |
| | 21:15 | SPRINT | ランダム |
| | 21:15 | BODYPUMP(4,18日) | ランダム |
| | 10:00 | SPRINT | ランダム |
| | 10:45 | BODYCOMBAT(5,19日) | ランダム |
| | 10:45 | THE TRIP | ランダム |
| | 11:45 | LESMILLS DANCE | ランダム |
| | 12:15 | THE TRIP | ランダム |
| | 14:15 | RPM | ランダム |
| | 15:00 | THE TRIP | 39 |
| 日曜日 | 16:15 | RPM | ランダム |
| | 18:00 | SPRINT | ランダム |
| | 19:00 | RPM | ランダム |
| | 9:30 | RPM | ランダム |
| | 10:30 | SPRINT | ランダム |
| | 11:15 | THE TRIP | 25 |
| | 14:00 | RPM | ランダム |
| | 15:15 | BODYCOMBAT | ランダム |
| | 16:15 | SPRINT | ランダム |
| | 16:15 | BODY PUMP | ランダム |
| | 17:15 | RPM | ランダム |
| | 19:00 | THE TRIP | ランダム |