

2025年10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	123
	15:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	LESMILLES DANCE	ランダム
火曜日	9:30	RPM	101
	10:00	LESMILLS DANCE	ランダム
	10:15	SPRINT	33
	13:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	BODYPUMP	129
	16:45	SPRINT	38
	18:45	RPM	ランダム
	19:45	SPRINT	ランダム
	21:15	THE TRIP	ランダム
水曜日	9:30	RPM	100
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	ランダム
	16:30	RPM	ランダム
	17:30	BODYPUMP	ランダム
	18:15	THE TRIP	ランダム
木曜日	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	130
	15:45	RPM	105
	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
	13:00	THE TRIP	ランダム
	14:45	RPM	ランダム
	15:45	SPRINT	36
	16:30	BODYPUMP	ランダム
	16:30	THE TRIP	ランダム
	17:30	RPM	ランダム
	20:00	SPRINT	ランダム
	21:15	BODYPUMP(3, 17日)	ランダム
	21:15	SPRINT	ランダム
土曜日	10:00	SPRINT	ランダム
	10:45	BODYCOMBAT(4, 18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	ランダム
	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	99
	10:30	SPRINT	32
	11:15	THE TRIP	31
	14:00	RPM	ランダム
	15:15	BODYCOMBAT	ランダム
	16:15	BODYPUMP	ランダム
	16:15	SPRINT	ランダム
	17:15	RPM	ランダム
	19:00	THE TRIP	ランダム