

2025年12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	37
	10:45	RPM	ランダム
	14:00	SPRINT	ランダム
	15:00	BODYATTACK	最新
	15:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	LESMILLES DANCE	ランダム
火曜日	9:30	RPM	104
	10:00	LESMILLS DANCE	ランダム
	10:15	SPRINT	34
	13:00	THE TRIP	ランダム
	16:00	BODYPUMP	最新
	16:45	SPRINT	36
	18:45	RPM	ランダム
	19:45	SPRINT	ランダム
水曜日	9:30	RPM	ランダム
	9:45	LESMILLES DANCE	最新
	10:30	SPRINT	ランダム
	15:45	BODYATTACK	127
	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	102
	9:45	BODYBALANCE	最新
	10:45	BODYPUMP	ランダム
	10:45	SPRINT	36
	13:45	THE TRIP	ランダム
	14:45	BODYPUMP	ランダム
	15:45	RPM	105
	19:00	THE TRIP	ランダム
	20:30	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	39
	13:00	THE TRIP	ランダム
	14:45	RPM	ランダム
	15:45	SPRINT	最新
	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(5, 19日)	最新
	21:15	SPRINT	ランダム
土曜日	10:00	SPRINT	ランダム
	10:45	BODYCOMBAT(6, 20日)	最新
	10:45	THE TRIP	最新
	11:45	LESMILLS DANCE	ランダム
	12:15	THE TRIP	ランダム
	14:15	RPM	106
	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	102
日曜日	9:30	RPM	103
	10:30	SPRINT	38
	11:15	THE TRIP	ランダム
	14:00	RPM	ランダム
	15:15	BODYCOMBAT	ランダム
	16:15	BODYPUMP	130
	16:15	SPRINT	ランダム
	17:15	RPM	ランダム
19:00	THE TRIP	最新	