



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP -スNo.32	9:15~(50) RPM -スNo.103	9:15~(45) THE TRIP -スNo.23	9:15~(30) SPRINT -スNo.32	9:15~(50) RPM -スNo.102	9:15~(30) SPRINT -スNo.37	9:15~(50) RPM -スNo.99
10:00	10:15~(30) SPRINT -スNo.32	10:30~(45) THE TRIP -スNo.27	10:15~(30) SPRINT -スNo.32	10:00~(50) RPM -スNo.99	10:30~(45) THE TRIP -スNo.31	10:00~(50) RPM -スNo.101	10:30~(45) THE TRIP -スNo.39
11:00	11:00~(50) RPM -スNo.99	11:30~(30) SPRINT -スNo.36	11:00~(50) RPM -スNo.103	11:15~(45) THE TRIP -スNo.35	11:30~(30) SPRINT -スNo.32	11:15~(45) THE TRIP -スNo.26	11:30~(30) SPRINT -スNo.32
12:00	12:15~(45) THE TRIP -スNo.31	12:15~(50) RPM -スNo.102	12:15~(45) THE TRIP -スNo.39	12:15~(30) SPRINT -スNo.33	12:15~(50) RPM -スNo.99	12:15~(30) SPRINT -スNo.35	12:15~(50) RPM -スNo.104
13:00	13:15~(30) SPRINT -スNo.33	13:30~(45) THE TRIP -スNo.26	13:15~(30) SPRINT -スNo.36	13:00~(50) RPM -スNo.100	13:30~(45) THE TRIP -スNo.29	13:00~(50) RPM -スNo.103	13:30~(45) THE TRIP -スNo.24
14:00	14:00~(50) RPM -スNo.100	14:30~(30) SPRINT -スNo.35	14:00~(50) RPM -スNo.104	14:15~(45) THE TRIP -スNo.32	14:30~(30) SPRINT -スNo.34	14:15~(45) THE TRIP -スNo.25	14:30~(30) SPRINT -スNo.33
15:00	15:15~(45) THE TRIP -スNo.36	15:15~(50) RPM -スNo.99	15:15~(45) THE TRIP -スNo.24	15:15~(30) SPRINT -スNo.37	15:15~(50) RPM -スNo.100	15:15~(30) SPRINT -スNo.36	15:15~(50) RPM -スNo.101
16:00	16:15~(30) SPRINT -スNo.34	16:30~(45) THE TRIP -スNo.24	16:15~(30) SPRINT -スNo.35	16:00~(50) RPM -スNo.101	16:30~(45) THE TRIP -スNo.26	16:00~(50) RPM -スNo.99	16:30~(45) THE TRIP -スNo.38
17:00	17:00~(50) RPM -スNo.101	17:30~(30) SPRINT -スNo.32	17:00~(50) RPM -スNo.102	17:15~(45) THE TRIP -スNo.34	17:30~(30) SPRINT -スNo.33	17:15~(45) THE TRIP -スNo.24	17:30~(30) SPRINT -スNo.34
18:00	18:15~(45) THE TRIP -スNo.29	18:15~(50) RPM -スNo.101	18:15~(45) THE TRIP -スNo.38	18:15~(30) SPRINT -スNo.35	18:15~(50) RPM -スNo.101	18:15~(30) SPRINT -スNo.32	18:15~(50) RPM -スNo.102
19:00	19:15~(30) SPRINT -スNo.37	19:30~(45) THE TRIP -スNo.25	19:15~(30) SPRINT -スNo.32	19:00~(50) RPM -スNo.103	19:30~(45) THE TRIP -スNo.27	19:00~(50) RPM -スNo.100	19:30~(45) THE TRIP -スNo.36
20:00	20:00~(50) RPM -スNo.104	20:30~(30) SPRINT -スNo.34	20:00~(50) RPM -スNo.99	20:15~(45) THE TRIP -スNo.31	20:30~(30) SPRINT -スNo.35	20:15~(45) THE TRIP -スNo.23	20:30~(30) SPRINT -スNo.35
21:00	21:15~(45) THE TRIP -スNo.38	21:15~(30) RPM -スNo.100	21:15~(45) THE TRIP -スNo.36	21:15~(30) SPRINT -スNo.36	21:15~(30) RPM -スNo.104	21:15~(30) SPRINT -スNo.33	21:15~(30) RPM -スNo.100

※| | | -スNo.ランダムにつきましては下記ナンバーからランダムでレッスンを行わせていただきます。
THE TRIP...22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
SPRINT...31, 32, 33, 34, 35, 36, 37

RPM...98, 99, 100, 101, 102, 103, 104