

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	7:00~7:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	7:00~7:45 ダンス 【リリース：ランダム】	7:00~7:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	7:00~7:30 ボディアタック 【リリース：ランダム】	7:00~7:30 ダンス 【リリース：最新】	7:00~7:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	7:00~7:45 ダンス 【リリース：最新】	7:00
7:30								7:30
8:00	8:00~9:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	8:00~8:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	8:00~8:30 ボディアタック 【リリース：ランダム】	7:45~8:30 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	7:45~8:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	8:00~8:45 ダンス 【リリース：最新】	8:00~8:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	8:00
8:30								8:30
9:00	9:15~10:00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	9:00~9:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	8:45~9:30 ダンス 【リリース：最新】	8:45~9:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	9:00~9:45 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	9:00~9:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	9:00~10:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	9:00
9:30								9:30
10:00	10:15~11:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	10:00~11:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	9:45~10:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	10:00~10:45 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	10:00~10:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	10:00~10:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	10:15~11:15 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	10:00
10:30								10:30
11:00	11:15~12:15 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	11:15~11:45 ダンス 【リリース：最新】	11:00~11:45 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	11:00~12:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	11:00~12:00 ボディコンバット 【リリース：最新】	11:00~12:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	11:30~12:30 ボディアタック 【リリース：ランダム】	11:00
11:30								11:30
12:00	12:30~13:15 ダンス 【リリース：最新】	12:00~12:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	12:00~13:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	12:15~13:00 ダンス 【リリース：最新】	12:15~13:15 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	12:15~13:15 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	12:45~13:30 ボディバランス 【リリース：ランダム】	12:00
12:30								12:30
13:00	13:30~14:15 ボディバランス 【リリース：ランダム】	14:00~14:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	13:15~14:00 ダンス 【リリース：ランダム】	13:15~14:00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	13:30~14:30 ボディバランス 【リリース：ランダム】	13:30~14:30 ボディアタック 【リリース：ランダム】	13:45~14:30 ダンス 【リリース：ランダム】	13:00
13:30								13:30
14:00	14:30~15:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	15:00~16:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	15:15~16:15 ボディコンバット 【リリース：最新】	15:30~16:15 ボディアタック 【リリース：ランダム】	15:45~16:30 ボディコンバット 【リリース：最新】	16:00~16:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	16:00~17:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	14:00
14:30								14:30
15:00	15:15~16:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	16:15~17:00 ダンス 【リリース：最新】	16:30~17:30 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	16:30~17:30 ボディバランス 【最新：ランダム】	16:45~17:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	17:00~17:45 ダンス 【リリース：最新】	17:15~18:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	15:00
15:30								15:30
16:00	16:15~17:00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	17:15~18:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	17:45~18:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	17:45~18:30 ダンス 【リリース：ランダム】	18:00~19:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	18:00~18:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	18:15~19:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	16:00
16:30								16:30
17:00	17:30~20:30 ボディパンプ 【リリース：最新】	19:15~20:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	19:00~19:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	19:45~20:45 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	19:15~20:15 ボディバランス 【リリース：ランダム】	19:00~20:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	19:15~20:00 ダンス 【リリース：ランダム】	17:00
17:30								17:30
18:00	20:45~21:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	21:15~22:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	21:15~22:00 ダンス 【リリース：ランダム】	21:00~21:45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	21:45~22:45 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	21:15~22:00 ダンス 【リリース：ランダム】	21:30~22:30 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	18:00
18:30								18:30
19:00	22:00~22:45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	22:15~23:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	22:15~23:00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	22:00~23:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	23:00~24:00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	23:15~24:00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	22:45~23:45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	19:00
19:30								19:30
20:00	23:00~23:45 ダンス 【リリース：ランダム】	23:15~24:00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	23:15~24:00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	23:15~24:00 ダンス 【リリース：ランダム】				20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00