

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリース No.54	9:15~(60) ボディバランス リリース No.104	9:15~(60) ボディコンバット リリース No.100	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.131	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.8	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.129	9:15~(45) ボディアタック リリース No.128
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリース No.130	10:30~(45) ボディアタック リリース No.125	10:30~(60) ボディパンプ リリース No.133	10:30~(60) ボディアタック リリース No.127	10:15~(60) ボディバランス リリース No.106	10:30~(60) ボディコンバット リリース No.98	10:15~(45) ボディコンバット リリース No.103
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.4	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.127	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.3	11:45~(60) ボディバランス リリース No.102	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.132	11:45~(60) ボディアタック リリース No.123	11:15~(45) ボディパンプ リリース No.133
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリース No.124	12:45~(60) ボディバランス リリース No.105	12:45~(45) ボディアタック リリース No.123	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.6	12:45~(60) ボディコンバット リリース No.99	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.3	12:15~(45) CORE リリース No.55
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリース No.102	14:00~(60) ボディアタック リリース No.128	13:45~(45) CORE リリース No.54	14:00~(60) ボディコンバット リリース No.103	14:00~(45) CORE リリース No.55	14:00~(60) ボディパンプ リリース No.131	13:15~(45) ボディバランス リリース No.105
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリース No.103	15:15~(60) ボディコンバット リリース No.101	14:45~(45) ボディパンプ リリース No.130	15:15~(45) ボディバランス リリース No.104	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.2	15:15~(60) ボディアタック リリース No.125	14:15~(45) ボディアタック リリース No.128
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.6	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7	15:45~(45) ボディバランス リリース No.108	16:15~(60) ボディコンバット リリース No.97	16:00~(60) ボディアタック リリース No.127	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリース No.126	17:30~(60) ボディパンプ リリース No.128	16:45~(60) ボディアタック リリース No.122	17:30~(45) CORE リリース No.52	17:15~(60) ボディコンバット リリース No.100	17:30~(45) CORE リリース No.54	16:15~(45) CORE リリース No.58
17:00	18:00~(45) CORE リリース No.56	18:45~(60) ボディコンバット リリース No.99	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5	18:30~(60) ボディアタック リリース No.124	18:30~(45) ボディパンプ リリース No.129	18:30~(60) ボディコンバット リリース No.97	17:15~(45) ボディバランス リリース No.104
18:00	19:00~(60) ボディパンプ リリース No.132	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.8	19:00~(45) ボディバランス リリース No.105	19:45~(60) ボディパンプ リリース No.133	19:30~(60) ボディアタック リリース No.128	19:45~(45) ボディバランス リリース No.108	18:15~(45) ボディパンプ リリース No.128
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリース No.103	21:00~(45) CORE リリース No.58	20:00~(60) ボディコンバット リリース No.100		20:45~(45) ボディバランス リリース No.102	20:45~(45) CORE リリース No.55	19:15~(45) ボディコンバット リリース No.99
20:00							20:15~(30) DANCE リリース No.8
21:00							

※レズミルズ配信側の都合により、リリースNo.が変更になる場合がございます。ご了承ください。

ボディバランス...102、103、104、105、106、107、108 ボディコンバット...97、98、99、100、101、102、103 ボディパンプ...127、128、129、130、131、132、133
CORE...52、53、54、55、56、57、58 LES MILLS DANCE...2、3、4、5、6、7、8 ボディアタック...122、123、124、125、126、127、128

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP リリースNo.37	9:15~(50) RPM リリースNo.101	9:15~(45) THE TRIP リリースNo.28	9:15~(30) SPRINT リリースNo.37	9:15~(50) RPM リリースNo.100	9:15~(30) SPRINT リリースNo.36	9:15~(50) RPM リリースNo.104
10:00	10:15~(30) SPRINT リリースNo.37	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.32	10:15~(30) SPRINT リリースNo.37	10:00~(50) RPM リリースNo.104	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.36	10:00~(50) RPM リリースNo.106	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.27
11:00	11:00~(50) RPM リリースNo.104	11:30~(30) SPRINT リリースNo.34	11:00~(50) RPM リリースNo.101	11:15~(45) THE TRIP リリースNo.40	11:30~(30) SPRINT リリースNo.37	11:15~(45) THE TRIP リリースNo.31	11:30~(30) SPRINT リリースNo.37
12:00	12:15~(45) THE TRIP リリースNo.36	12:15~(50) RPM リリースNo.100	12:15~(45) THE TRIP リリースNo.27	12:15~(30) SPRINT リリースNo.38	12:15~(50) RPM リリースNo.104	12:15~(30) SPRINT リリースNo.33	12:15~(50) RPM リリースNo.103
13:00	13:15~(30) SPRINT リリースNo.38	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.31	13:15~(30) SPRINT リリースNo.34	13:00~(50) RPM リリースNo.105	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.34	13:00~(50) RPM リリースNo.101	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.29
14:00	14:00~(50) RPM リリースNo.105	14:30~(30) SPRINT リリースNo.39	14:00~(50) RPM リリースNo.103	14:15~(45) THE TRIP リリースNo.37	14:30~(30) SPRINT リリースNo.39	14:15~(45) THE TRIP リリースNo.30	14:30~(30) SPRINT リリースNo.38
15:00	15:15~(45) THE TRIP リリースNo.41	15:15~(50) RPM リリースNo.104	15:15~(45) THE TRIP リリースNo.29	15:15~(30) SPRINT リリースNo.36	15:15~(50) RPM リリースNo.105	15:15~(30) SPRINT リリースNo.34	15:15~(50) RPM リリースNo.106
16:00	16:15~(30) SPRINT リリースNo.39	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.29	16:15~(30) SPRINT リリースNo.33	16:00~(50) RPM リリースNo.106	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.31	16:00~(50) RPM リリースNo.104	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.26
17:00	17:00~(50) RPM リリースNo.106	17:30~(30) SPRINT リリースNo.37	17:00~(50) RPM リリースNo.100	17:15~(45) THE TRIP リリースNo.39	17:30~(30) SPRINT リリースNo.38	17:15~(45) THE TRIP リリースNo.29	17:30~(30) SPRINT リリースNo.39
18:00	18:15~(45) THE TRIP リリースNo.34	18:15~(50) RPM リリースNo.106	18:15~(45) THE TRIP リリースNo.26	18:15~(30) SPRINT リリースNo.33	18:15~(50) RPM リリースNo.106	18:15~(30) SPRINT リリースNo.37	18:15~(50) RPM リリースNo.100
19:00	19:15~(30) SPRINT リリースNo.36	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.30	19:15~(30) SPRINT リリースNo.35	19:00~(50) RPM リリースNo.101	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.32	19:00~(50) RPM リリースNo.105	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.41
20:00	20:00~(50) RPM リリースNo.103	20:30~(30) SPRINT リリースNo.39	20:00~(50) RPM リリースNo.104	20:15~(45) THE TRIP リリースNo.36	20:30~(30) SPRINT リリースNo.33	20:15~(45) THE TRIP リリースNo.28	20:30~(30) SPRINT リリースNo.33
21:00	21:15~(45) THE TRIP リリースNo.26	21:15~(30) RPM リリースNo.105	21:15~(45) THE TRIP リリースNo.41	21:15~(30) SPRINT リリースNo.34	21:15~(30) RPM リリースNo.103	21:15~(30) SPRINT リリースNo.38	21:15~(30) RPM リリースNo.105

※リリース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...25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、41 RPM...100、101、102、103、104、105、106

SPRINT...33、34、35、36、37、38、39