

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリース No.59	9:15~(60) ボディバランス リリース No.108	9:15~(60) ボディコンバット リリース No.104	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.128	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.3	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.133	9:15~(45) ボディアタック リリース No.126
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリース No.134	10:30~(45) ボディアタック リリース No.129	10:30~(60) ボディパンプ リリース No.132	10:30~(60) ボディアタック リリース No.125	10:15~(60) ボディバランス リリース No.103	10:30~(60) ボディコンバット リリース No.102	10:15~(45) ボディコンバット リリース No.99
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.8	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.131	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7	11:45~(60) ボディバランス リリース No.106	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.130	11:45~(60) ボディアタック リリース No.127	11:15~(45) ボディパンプ リリース No.129
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリース No.128	12:45~(60) ボディバランス リリース No.109	12:45~(45) ボディアタック リリース No.127	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.2	12:45~(60) ボディコンバット リリース No.103	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7	12:15~(45) CORE リリース No.53
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリース No.100	14:00~(60) ボディアタック リリース No.123	13:45~(45) CORE リリース No.58	14:00~(60) ボディコンバット リリース No.100	14:00~(45) CORE リリース No.57	14:00~(60) ボディパンプ リリース No.128	13:15~(45) ボディバランス リリース No.109
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリース No.107	15:15~(60) ボディコンバット リリース No.98	14:45~(45) ボディパンプ リリース No.134	15:15~(45) ボディバランス リリース No.107	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.6	15:15~(60) ボディアタック リリース No.126	14:15~(45) ボディアタック リリース No.125
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.2	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.4	15:45~(45) ボディバランス リリース No.105	16:15~(60) ボディコンバット リリース No.101	16:00~(60) ボディアタック リリース No.125	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.9	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリース No.124	17:30~(60) ボディパンプ リリース No.132	16:45~(60) ボディアタック リリース No.126	17:30~(45) CORE リリース No.56	17:15~(60) ボディコンバット リリース No.104	17:30~(45) CORE リリース No.58	16:15~(45) CORE リリース No.55
17:00	18:00~(45) CORE リリース No.53	18:45~(60) ボディコンバット リリース No.103	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.9	18:30~(60) ボディアタック リリース No.128	18:30~(45) ボディパンプ リリース No.133	18:30~(60) ボディコンバット リリース No.100	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.129	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5	19:00~(45) ボディバランス リリース No.107	19:45~(60) ボディパンプ リリース No.131	19:30~(60) ボディアタック リリース No.123	19:45~(45) ボディバランス リリース No.105	18:15~(45) ボディパンプ リリース No.132
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリース No.98	21:00~(45) CORE リリース No.55	20:00~(60) ボディコンバット リリース No.102		20:45~(45) ボディバランス リリース No.106	20:45~(45) CORE リリース No.54	19:15~(45) ボディコンバット リリース No.103
20:00							20:15~(30) DANCE リリース No.4
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...103、104、105、106、107、108、109 ボディコンバット...98、99、100、101、102、103、104 ボディパンプ...128、129、131、132、133、134

CORE...53、54、55、56、57、58、59 LES MILLS DANCE...2、3、4、5、6、7、8、9 ボディアタック...123、124、125、126、127、128、129