

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.134	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	.	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	16:15~(60) ボディコンバット リリース No.98	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	15:15~(60) ボディアタック リリース No.126	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.4	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	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.9	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	17:30~(45) CORE リリース No.58	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	18:30~(60) ボディコンバット リリース No.100	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	19:45~(45) ボディバランス リリース No.105	19:15~(45) ボディコンバット リリース No.103
20:00					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	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, 130, 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