



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリースNo.58	9:15~(60) ボディバランス リリースNo.105	9:15~(60) ボディコンバット リリースNo.103	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.132	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.130	9:15~(45) ボディアタック リリースNo.123
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリースNo.131	10:30~(45) ボディアタック リリースNo.126	10:30~(60) ボディパンプ リリースNo.129	10:30~(60) ボディアタック リリースNo.128	10:15~(60) ボディバランス リリースNo.107	10:30~(60) ボディコンバット リリースNo.99	10:15~(45) ボディコンバット リリースNo.102
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.128	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.4	11:45~(60) ボディバランス リリースNo.103	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.133	11:45~(60) ボディアタック リリースNo.124	11:15~(45) ボディパンプ リリースNo.127
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリースNo.125	12:45~(60) ボディバランス リリースNo.106	12:45~(45) ボディアタック リリースNo.124	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	12:45~(60) ボディコンバット リリースNo.100	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.4	12:15~(45) CORE リリースNo.56
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリースNo.103	14:00~(60) ボディアタック リリースNo.127	13:45~(45) CORE リリースNo.55	14:00~(60) ボディコンバット リリースNo.97	14:00~(45) CORE リリースNo.54	14:00~(60) ボディパンプ リリースNo.132	13:15~(45) ボディバランス リリースNo.106
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリースNo.104	15:15~(60) ボディコンバット リリースNo.102	14:45~(45) ボディパンプ リリースNo.131	15:15~(45) ボディバランス リリースNo.105	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.3	15:15~(60) ボディアタック リリースNo.122	14:15~(45) ボディアタック リリースNo.122
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	15:45~(45) ボディバランス リリースNo.102	16:15~(60) ボディコンバット リリースNo.98	16:00~(60) ボディアタック リリースNo.128	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.127	17:30~(60) ボディパンプ リリースNo.129	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.123	17:30~(45) CORE リリースNo.53	17:15~(60) ボディコンバット リリースNo.101	17:30~(45) CORE リリースNo.55	16:15~(45) CORE リリースNo.52
17:00	18:00~(45) CORE リリースNo.57	18:45~(60) ボディコンバット リリースNo.97	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	18:30~(60) ボディアタック リリースNo.125	18:30~(45) ボディパンプ リリースNo.130	18:30~(60) ボディコンバット リリースNo.98	17:15~(45) ボディバランス リリースNo.107
18:00	19:00~(60) ボディパンプ リリースNo.133	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.2	19:00~(45) ボディバランス リリースNo.108	19:45~(60) ボディパンプ リリースNo.128	19:30~(60) ボディアタック リリースNo.126	19:45~(45) ボディバランス リリースNo.102	18:15~(45) ボディパンプ リリースNo.129
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリースNo.101	21:00~(45) CORE リリースNo.52	20:00~(60) ボディコンバット リリースNo.99		20:45~(45) ボディバランス リリースNo.103	20:45~(45) CORE リリースNo.56	19:15~(45) ボディコンバット リリースNo.100
20:00							20:15~(30) DANCE リリースNo.2
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