

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