

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.132	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	.	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	16:30~(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.99	16:00~(60) ボディアタック リリースNo.123	15:15~(60) ボディアタック リリースNo.124	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	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	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	17:30~(45) CORE リリースNo.56	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	18:30~(60) ボディコンバット リリースNo.99	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	19:45~(45) ボディバランス リリースNo.103	19:15~(45) ボディコンバット リリースNo.101
20:00					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	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