

PROGRAM SCHEDULES

F フィットネスジム F I T 3 6 5

スタジオプログラム1月

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