



	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	9:15~(45) ボディアタック リリース No.129
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	10:15~(45) ボディコンバット リリース No.104
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	11:15~(45) ボディパンプ リリース No.134
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	12:15~(45) CORE リリース No.59
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	13:15~(45) ボディバランス リリース No.108
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	14:15~(45) ボディアタック リリース No.124
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	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.3
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.131	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	16:15~(45) CORE リリース No.54
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) ボディアタック リリース No.127	18:30~(45) ボディパンプ リリース No.132	18:30~(60) ボディコンバット リリース No.104	17:15~(45) ボディバランス リリース No.109
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	18:15~(45) ボディパンプ リリース No.131
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	19:15~(45) ボディコンバット リリース No.102
20:00							20:15~(30) DANCE リリース No.9
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