

PROGRAM SCHEDULES



フィットネスジム FIT 365

スタジオプログラム3月

	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.109	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.129	9:15~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.4	9:15~ (60) ボディパンプ リリースNo.134	9:15~ (45) ボディアタック リリースNo.127
10:00							10:15~(45) ボディコンバット リリースNo.100
11:00	10:15~ (60) ボディパンプ リリースNo.128	10:30~ (45) ボディアタック リリースNo.123	10:30~ (60) ボディパンプ リリースNo.133	10:30~ (60) ボディアタック リリースNo.126	10:15~ (60) ボディバランス リリースNo.104	10:30~ (60) ボディコンバット リリースNo.103	11:15~ (45) ボディパンプ リリースNo.130
12:00	11:30~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	11:30~ (60) ボディパンプ リリースNo.132	11:45~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	11:45~ (60) ボディバランス リリースNo.107	11:30~ (60) ボディパンプ リリースNo.131	11:45~ (60) ボディアタック リリースNo.128	12:15~ (45) CORE リリースNo.54
13:00	12:30~ (60) ボディアタック リリースNo.129	12:45~ (60) ボディバランス リリースNo.103	12:45~ (45) ボディアタック リリースNo.128	13:00~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.3	12:45~ (60) ボディコンバット リリースNo.104	13:00~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	13:15~ (45) ボディバランス リリースNo.103
14:00	13:45~(45) ボディコンバット リリースNo.101	14:00~ (60) ボディアタック リリースNo.124	13:45~ (45) CORE リリースNo.59	14:00~(60) ボディコンバット リリースNo.101	14:00~ (45) CORE リリースNo.58	14:00~ (60) ボディパンプ リリースNo.129	14:15~ (45) ボディアタック リリースNo.126
15:00	14:45~ (45) ボディバランス リリースNo.108	15:15~ (60) ボディコンバット リリースNo.99	14:45~ (45) ボディパンプ リリースNo.128	15:15~ (45) ボディバランス リリースNo.108	15:00~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	15:15~ (60) ボディアタック リリースNo.127	15:15~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.6
16:00	15:45~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.3	16:30~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	15:45~ (45) ボディバランス リリースNo.106	16:15~(60) ボディコンバット リリースNo.102	16:00~ (60) ボディアタック リリースNo.126	16:30~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.2	16:15~ (45) CORE リリースNo.56
17:00	16:45~ (60) ボディアタック リリースNo.125	17:30~ (60) ボディパンプ リリースNo.133	16:45~ (60) ボディアタック リリースNo.127	17:30~ (45) CORE リリースNo.57	17:15~ (60) ボディコンバット リリースNo.98	17:30~ (45) CORE リリースNo.59	17:15~ (45) ボディバランス リリースNo.105
18:00	18:00~ (45) CORE リリースNo.54	18:45~ (60) ボディコンバット リリースNo.104	18:00~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.2	18:30~ (60) ボディアタック リリースNo.129	18:30~ (45) ボディパンプ リリースNo.134	18:30~ (60) ボディコンバット リリースNo.101	18:15~ (45) ボディパンプ リリースNo.133
19:00	19:00~ (60) ボディパンプ リリースNo.130	20:00~ (45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	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.132	19:30~ (60) ボディアタック リリースNo.124	19:45~ (45) ボディバランス リリースNo.106	19:15~(45) ボディコンバット リリースNo.104
20:00	20:15~ (60) ボディコンバット リリースNo.99	21:00~ (45) CORE リリースNo.56	20:00~ (60) ボディコンバット リリースNo.103		20:45~ (45) ボディバランス リリースNo.107	20:45~ (45) CORE リリースNo.55	20:15~ (30) DANCE リリースNo.5
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