

PROGRAM SCHEDULES



フィットネスジム FIT 365

スタジオプログラム4月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリースNo.60	9:15~(60) ボディバランス リリースNo.110	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.130	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.135	9:15~(45) ボディアタック リリースNo.130
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリースNo.129	10:30~(45) ボディアタック リリースNo.124	10:30~(60) ボディパンプ リリースNo.134	10:30~(60) ボディアタック リリースNo.127	10:15~(60) ボディバランス リリースNo.105	10:30~(60) ボディコンバット リリースNo.104	10:15~(45) ボディコンバット リリースNo.105
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.10	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.133	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	11:45~(60) ボディバランス リリースNo.108	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.132	11:45~(60) ボディアタック リリースNo.129	11:15~(45) ボディパンプ リリースNo.135
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリースNo.130	12:45~(60) ボディバランス リリースNo.104	12:45~(45) ボディアタック リリースNo.129	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.4	12:45~(60) ボディコンバット リリースNo.105	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	12:15~(45) CORE リリースNo.55
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリースNo.102	14:00~(60) ボディアタック リリースNo.125	13:45~(45) CORE リリースNo.60	14:00~(60) ボディコンバット リリースNo.102	14:00~(45) CORE リリースNo.59	14:00~(60) ボディパンプ リリースNo.130	13:15~(45) ボディバランス リリースNo.104
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリースNo.109	15:15~(60) ボディコンバット リリースNo.100	14:45~(45) ボディパンプ リリースNo.129	15:15~(45) ボディバランス リリースNo.110	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	15:15~(60) ボディアタック リリースNo.128	14:15~(45) ボディアタック リリースNo.127
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.4	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	15:45~(45) ボディバランス リリースNo.107	16:15~(60) ボディコンバット リリースNo.103	16:00~(60) ボディアタック リリースNo.127	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.3	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.126	17:30~(60) ボディパンプ リリースNo.135	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.128	17:30~(45) CORE リリースNo.58	17:15~(60) ボディコンバット リリースNo.99	17:30~(45) CORE リリースNo.60	16:15~(45) CORE リリースNo.57
17:00	18:00~(45) CORE リリースNo.55	18:45~(60) ボディコンバット リリースNo.105	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.3	18:30~(60) ボディアタック リリースNo.130	18:30~(45) ボディパンプ リリースNo.135	18:30~(60) ボディコンバット リリースNo.102	17:15~(45) ボディバランス リリースNo.106
18:00	19:00~(60) ボディパンプ リリースNo.131	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.10	19:00~(45) ボディバランス リリースNo.110	19:45~(60) ボディパンプ リリースNo.133	19:30~(60) ボディアタック リリースNo.125	19:45~(45) ボディバランス リリースNo.107	18:15~(45) ボディパンプ リリースNo.134
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリースNo.100	21:00~(45) CORE リリースNo.60	20:00~(60) ボディコンバット リリースNo.104		20:45~(45) ボディバランス リリースNo.108	20:45~(45) CORE リリースNo.56	19:15~(45) ボディコンバット リリースNo.99
20:00							20:15~(30) DANCE リリースNo.6
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...104, 105, 106, 107, 108, 109, 110 ボディコンバット...99, 100, 101, 102, 103, 104, 105 ボディパンプ...129, 130, 131, 132, 133, 134, 135
CORE...54, 55, 56, 57, 58, 59, 60 LES MILLS DANCE...3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ボディアタック...124, 125, 126, 127, 128, 129, 130