

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