

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリースNo.57	9:15~(60) ボディバランス リリースNo.106	9:15~(60) ボディコンバット リリースNo.102	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.133	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.131	9:15~(45) ボディアタック リリースNo.125
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリースNo.132	10:30~(45) ボディアタック リリースNo.127	10:30~(60) ボディパンプ リリースNo.130	10:30~(60) ボディアタック リリースNo.130	10:15~(60) ボディバランス リリースNo.108	10:30~(60) ボディコンバット リリースNo.100	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.6	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.136	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	11:45~(60) ボディバランス リリースNo.111	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.135	11:45~(60) ボディアタック リリースNo.125	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.126	12:45~(60) ボディバランス リリースNo.107	12:45~(45) ボディアタック リリースNo.125	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	12:45~(60) ボディコンバット リリースNo.101	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.5	12:15~(45) CORE リリースNo.58
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリースNo.105	14:00~(60) ボディアタック リリースNo.128	13:45~(45) CORE リリースNo.56	14:00~(60) ボディコンバット リリースNo.104	14:00~(45) CORE リリースNo.55	14:00~(60) ボディパンプ リリースNo.133	13:15~(45) ボディバランス リリースNo.107
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリースNo.105	15:15~(60) ボディコンバット リリースNo.103	14:45~(45) ボディパンプ リリースNo.132	15:15~(45) ボディバランス リリースNo.106	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.11	15:15~(60) ボディアタック リリースNo.131	14:15~(45) ボディアタック リリースNo.130
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	15:45~(45) ボディバランス リリースNo.110	16:15~(60) ボディコンバット リリースNo.106	16:00~(60) ボディアタック リリースNo.130	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.10
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.135	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.131	17:30~(45) CORE リリースNo.61	17:15~(60) ボディコンバット リリースNo.102	17:30~(45) CORE リリースNo.56	16:15~(45) CORE リリースNo.60
17:00	18:00~(45) CORE リリースNo.58	18:45~(60) ボディコンバット リリースNo.101	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	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.131	18:30~(60) ボディコンバット リリースNo.105	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.133	19:00~(45) ボディバランス リリースNo.108	19:00~(45) ボディパンプ リリースNo.100	19:45~(60) ボディパンプ リリースNo.136	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.110	18:15~(45) ボディパンプ リリースNo.130
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリースNo.103	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.10	20:00~(60) ボディコンバット リリースNo.100		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.55	19:15~(45) ボディコンバット リリースNo.106
20:00		21:00~(45) CORE リリースNo.59					20:15~(30) DANCE リリースNo.8
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...105, 106, 107, 108, 109, 110, 111    ボディコンバット...100, 101, 102, 103, 104, 105, 106    ボディパンプ...130, 131, 132, 133, 134, 135, 136  
 CORE...55, 56, 57, 58, 59, 60, 61    LES MILLS DANCE...5, 6, 7, 8, 9, 10, 11    ボディアタック...125, 126, 127, 128, 129, 130, 131