

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