



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