



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリースNo.59	9:15~(60) ボディバランス リリースNo.108	9:15~(60) ボディコンバット リリースNo.104	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.135	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	9:15~(60) ボディパンプ リリースNo.133	9:15~(45) ボディアタック リリースNo.127
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリースNo.134	10:30~(45) ボディアタック リリースNo.129	10:30~(60) ボディパンプ リリースNo.132	10:30~(60) ボディアタック リリースNo.132	10:15~(60) ボディバランス リリースNo.110	10:30~(60) ボディコンバット リリースNo.102	10:15~(45) ボディコンバット リリースNo.106
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.131	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	11:45~(60) ボディバランス リリースNo.106	11:30~(60) ボディパンプ リリースNo.137	11:45~(60) ボディアタック リリースNo.127	11:15~(45) ボディパンプ リリースNo.136
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリースNo.128	12:45~(60) ボディバランス リリースNo.109	12:45~(45) ボディアタック リリースNo.127	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	12:45~(60) ボディコンバット リリースNo.103	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.7	12:15~(45) CORE リリースNo.60
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリースNo.107	14:00~(60) ボディアタック リリースNo.130	13:45~(45) CORE リリースNo.58	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.57	14:00~(60) ボディパンプ リリースNo.135	13:15~(45) ボディバランス リリースNo.109
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリースNo.107	15:15~(60) ボディコンバット リリースNo.105	14:45~(45) ボディパンプ リリースNo.134	15:15~(45) ボディバランス リリースNo.108	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.6	15:15~(60) ボディアタック リリースNo.126	14:15~(45) ボディアタック リリースNo.132
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.9	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.11	15:45~(45) ボディバランス リリースNo.112	16:15~(60) ボディコンバット リリースNo.101	16:00~(60) ボディアタック リリースNo.132	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.12
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.131	17:30~(60) ボディパンプ リリースNo.137	16:45~(60) ボディアタック リリースNo.126	17:30~(45) CORE リリースNo.56	17:15~(60) ボディコンバット リリースNo.104	17:30~(45) CORE リリースNo.58	16:15~(45) CORE リリースNo.62
17:00	18:00~(45) CORE リリースNo.60	18:45~(60) ボディコンバット リリースNo.103	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.8	18:30~(60) ボディアタック リリースNo.129	18:30~(45) ボディパンプ リリースNo.133	18:30~(60) ボディコンバット リリースNo.107	17:15~(45) ボディバランス リリースNo.111
18:00	19:00~(60) ボディパンプ リリースNo.135	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリースNo.12	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.131	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.112	18:15~(45) ボディパンプ リリースNo.132
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリースNo.105	21:00~(45) CORE リリースNo.61	20:00~(60) ボディコンバット リリースNo.102		20:45~(45) ボディバランス リリースNo.107	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.101
20:00							20:15~(30) DANCE リリースNo.10
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...106, 107, 108, 109, 110, 111, 112 ボディコンバット...101, 102, 103, 104, 105, 106, 107 ボディパンプ...131, 132, 133, 134, 135, 136, 137
CORE...56, 57, 58, 59, 60, 61, 62 LES MILLS DANCE...6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ボディアタック...126, 127, 128, 129, 130, 131, 132