



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