# PROGRAM SCHEDULES フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム11月

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