24時間レズミルズバーチャルレッスンスケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
24								24
1	0:30～1:00 ボディ パンプ30	0:30～1:00 ボディ アタック30	0:30～1:00 ボディ バランス30	0:30～1:00 レズミルズ コア30	0:30～1:00 シバム30	0:30～1:00 グリット30 カーディオ	0:30～1:00 レズミルズ バレー30	1
2	1:30～2:15 ボディ アタック45	1:30～2:30 ボディ コンバット60	1:30～2:15 シバム45	1:30～2:30 ボディ バランス60	1:30～2:15 ボディ アタック45	1:30～2:30 ボディ パンプ60	1:30～2:15 ボディ コンバット45	2
3	2:45～3:45 ボディ コンバット60	3:00～3:45 シバム45	2:45～3:45 ボディ アタック60	3:00～3:45 ボディ コンバット45	2:45～3:45 ボディ パンプ60	3:00～3:45 ボディ アタック45	2:45～3:45 ボディ バランス60	3
4								13
5	4:15～5:00 シバム45	4:15～5:15 ボディ バランス60	4:15～5:00 ボディ パンプ45	4:15～5:15 ボディ アタック60	4:15～5:00 ボディ コンバット45	4:15～5:15 ボディ パンプ60	4:15～5:00 ボディ アタック45	14
6	5:30～6:30 ボディ バランス60	5:45～6:30 ボディ パンプ45	5:30～6:30 ボディ コンバット60	5:45～6:30 シバム45	5:30～6:30 ボディ アタック60	5:45～6:30 シバム45	5:30～6:30 ボディ パンプ60	15
7	7:00～7:45 ボディ パンプ45	7:00～8:00 ボディ アタック60	7:00～7:45 シバム45	7:00～8:00 ボディ パンプ60	7:00～7:45 ボディ コンバット45	7:00～8:00 ボディ バランス60	7:00～7:45 シバム45	16
8								17
9	8:15～9:15 ボディ アタック60	8:30～9:15 シバム45	8:15～9:15 ボディ パンプ60	8:30～9:15 ボディ コンバット45	8:15～9:15 ボディ バランス60	8:30～9:15 ボディ アタック45	8:15～9:15 ボディ コンバット60	18
10								19