

2025年Q4リリースQWS：エデュケーションの内容

QWSは、マスタークラス + エデュケーションで行います（オンラインはエデュケーションのみ）。



リリース
130

BODYATTACK 130！今回のリリースは、今まで以上に様々な体力レベルの方に寄り添い、シンプルかつ新しい取り組みをしています。どうすればクラス参加者が最後の1秒までBODYATTACKを楽しむことができるのか？そのため、我々インストラクターはどのようなアプローチを取るべきなのか？主にこの2点を探求していきます。それ加え、新たに登場する動作の確認や練習も含む手厚い内容になっています。BODYATTACKの進化を参加者に感じてもらうためにも、このリリースを深く学び、自分自身の情報をアップデートしましょう！



リリース
110

皆さん、自分のクラスや自分自身に「自信」を持っていますか？今回はヨガの哲学を通して、どう「自信」を生み出すのかを学びます。すでに「自信がある！」と言える方は、それがどこから生まれているのかを知ることで、より強い自信へと変わっていくでしょう。逆に「今は自信がない……」と感じている方は、これを機に、自信が持てるようになる方法を知ることができます。決してスピリチュアルな話ではなく（笑）、事実に基づく実践的かつ理論的な方法です。そして、今回もテクニックでは基本のポーズを行います。ストレッチで用いられるポーズへの理解を深めて、リリースに関係なく活かせるポイントを学びましょう！



リリース
105

今回のリリースも、BODYCOMBATが大好きな皆さん的情熱を引き上げること間違いないです！集中力を高めてくれる音楽とともに、ワークアウトに没入しましょう！QWSでは、特徴的なテクニックの練習を行います。クラス参加者に没入感を感じてもらうために、どんなコーチングを用いて、どうスマートに伝えるべきなのか？動きだけではなく、コーチングもしっかりマスターしましょう！



リリース
114

新しいリリースは、胸や腰、腕など、全身を使って音楽と雰囲気を味わうことがすべてです。そのためには、タイミングやポジション、質感、リズム、流れが鍵になります。クラスを成功へ導くために、今回のエデュケーションではタイミングとポジション、質感にフォーカスし、テクニックのポイントをカウントとあわせてお伝えします。一緒に練習して、たくさんの人にアツいBODYJAM 114を届けましょう！



リリース
135

前回のQWSから引き続き、「筋肉の感覚に関するキューリング」を習得し、クラスで伝えられるようになります。このキューリングは、BODYPUMPというプログラムにとって非常に重要なキューリングとなり、クラス参加者の運動効果や継続参加へのモチベーションにも大きく関わります。そして、BODYPUMP 135には斬新な新種目も登場しますので、ぜひ一緒に練習しましょう！



リリース
141

今回は、前回に引き続き音楽を使ったパフォーマンスの学習をしつつ、新しい動きについても探究していきます。音楽を使ったコーチングや声、アクションは、「クラスに参加したい！」と思ってもらうひとつのキッカケになりますよね。どのようにして音楽は感情を突き動かすのか？どのような形でクラス参加者に伝えたいのか？事前に準備をしておくことで、素晴らしいクラス、そしてパフォーマンスを届けることができます。新曲を通して、ぜひ一緒に成長していきましょう！



リリース
60

LES MILLS CORE 60がやってきます！プログラム名の変更やフォーマットのアップデートなど様々なステップを経て、ついにリリース60を迎えます。今回のQWSでは、新しい動きの確認はもちろん、改めてLES MILLS COREのコーチングを考えます。学びを提供しつつ、どのようにクラス参加者をモチベートしていくのか？LES MILLS COREの指導をする上で気になる部分を一緒に再考し、今の時代に合ったコーチングスタイルを見つけていきましょう！



リリース
10

今回のエデュケーションでは、ニューリリースのムーブメントはもちろん、最近あまりなかった「コーチング」についても学びます。参加者が気持ちよく身体を動かし、音楽を聴きながらダンスを楽しんでもらうため、ここで今一度「シンプルコーチング」を確認します。そして、言葉ひとつひとつに意味を持たせ、クラスを洗練させていきます。コーチングは、参加者の満足度を高めるために重要なものです。新曲クラスの一発目から迷わずしっかり動けるよう、参加者をサポートするコーチングと一緒に習得しましょう！



リリース
31

LES MILLS TONE 31へようこそ！今回のエデュケーションで学ぶことは……、①リリース31のユニークポイント。②肩甲骨を寄せる動きと、胸郭の回旋が生み出す安全かつ力強い動きの仕組みとは？③本物のパフォーマンスを通じてプログラムの本質を伝える。「ふーん、いつもと同じ感じでしょ？」と思った皆さん！今回は、まったく異なる角度から学びますよ！例えばユニークポイント。「バービー」を取り上げて、今回のリリースではどんな形でバービーが登場するのか、そしてどうやって教えるのかを学びます。ワクワクしてきましたか？それではQWSで会いましょう♪



リリース
108

RPM 108のエデュケーションでは、「トラック3 & 5の探求」「音楽でパフォーマンスとライドを高める方法」を学びます。効果的なコーチングやプレキューリングで参加者を成功へと導き、音楽、リズム、レジスタンスのつながりをさらに深く理解し、クラス全体のエネルギーとパフォーマンスを最大化するスキルを磨いていきます。音楽とリズムを活かした指導法、一体感を生み出すクラス作り、モチベーションを高めるコーチング……。これらを通して、参加者を最高のパフォーマンスへ導く力を身に付けます。現在の指導をブラッシュアップし、「最新の指導法」と一緒に学びましょう！



リリース
43

THE TRIP 43のエデュケーションでは、リリースの特徴に加え、メインテーマとして80/20アプローチへの理解を深めています。前回学んだパート1（WHAT / HOW / WHY）を振り返りながら、今回はパート2（WHEN）に移行し、「いつ話すか」「いつ沈黙するか」を取り上げます。「1ブロック1アウトカム」や「声と沈黙の使い分け」を学習し、指導スキルに磨きをかける内容となっています。言葉は少なくとも、より深く伝える。音楽、映像、動きがひとつになるTHE TRIPの世界。皆さんの声と存在感で、さらに豊かな世界観を届けられるようにしましょう！



リリース
54

LES MILLS GRIT 54のエデュケーションでは、トラックフォーカスについて深堀りしていきます。セットごとに「何にフォーカスするのか？」「どのような方法でフォーカスを達成するのか？」「なぜフォーカスを達成する必要があるのか？」をドリル形式で考えていきます。参加者のモチベーションを引き上げるために重要なトラックフォーカスを再確認し、クラスで実践できるスキルを身に付けていきます！



リリース
41

今回のエデュケーションでは、リリースの特徴はもちろん、コアから生まれる力について取り上げます。ストレングス、パワー、スピード、レストといった4つのトレーニング変数を理解し、テンポとロードのバランスを通して参加者を正しい強度へと導くコーチングを学びます。さらに、コアとパフォーマンスの関係を探り、安定したフォームと爆発的なパワーを生み出すための実践的キューリングも学習します。みんなで「意図的であり効果的に導く」指導を身に付けましょう！