

## 2025年12月～2026年3月 イニシャルモジュールトレーニング スケジュール

- 【参加費用】 2日間のIMTの場合：47,300円（税込）  
1日間のIMTの場合：24,200円（税込）
- 【注意事項】 最低遂行人数に達していないプログラムは、研修の実施を見合わせる場合がございます。  
諸般の事情により実施場所が変更になる場合がございます（変更の際は都内もしくは都内近郊での実施となります）  
また、研修開催実施が難しいと判断された場合には、研修の実施見合わせもしくはオンラインでの実施となる可能性がございますことを予めご了承ください。  
実施数日前～当日について、発熱や体調がすぐれない場合には参加を見合わせていただけますよう、宜しくお願い致します。
- 【定員について】 ライブ：14名、オンライン：20名
- 【ご案内】 以下の日程でご都合に合わない場合、施設様単位でのインハウスイニシャルモジュールトレーニングの実施も可能です。詳細は  
Info.Japan@lesmills.com までお問い合わせください。

2025年11月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	2025/11/6 (木) - 7 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	134	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS BODYJAM</b>	2025/11/6 (木) - 7 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	113	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS GRIT</b>	2025/11/11 (火) - 12 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	53	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS DANCE</b>	2025/11/11 (火) - 12 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	9	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	2025/11/13 (木) - 14 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	109	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS PILATES</b>	2025/11/17 (月)	10:00～15:00	1	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS Shapes</b>	2025/11/18 (火)	10:00～15:00	1	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	2025/11/26 (水) - 27 (木)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	104	お申込期間が終了しました	オンライン
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	2025/11/26 (水) - 27 (木)	DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00	104	お申込期間が終了しました	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS CORE</b>	2025/11/26 (水) - 27 (木)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	59	お申込期間が終了しました	オンライン

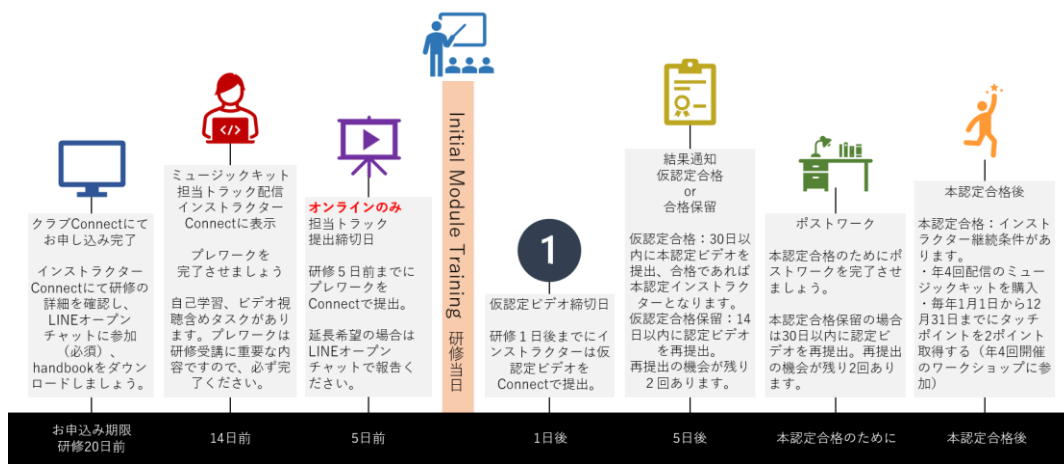
2025年12月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	2025/12/18 (木) - 19 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	134	2025/9/2 (火) - 2025/11/28 (金)	オンライン
<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	2025/12/18 (木) - 19 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	140	2025/9/2 (火) - 2025/11/28 (金)	オンライン
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	2025/12/22 (月) - 23 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	104	2025/9/2 (火) - 2025/12/2 (火)	オンライン
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	2025/12/22 (月) - 23 (火)	DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00	104	2025/9/2 (火) - 2025/12/2 (火)	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	2025/12/22 (月) - 23 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	129	2025/9/2 (火) - 2025/12/2 (火)	オンライン

2026年1月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	2026/1/20 (火) - 21 (水)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	135	2025/12/1 (月) - 2025/12/31 (水)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	2026/1/22 (木) - 23 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	105	2025/12/1 (月) - 2026/1/2 (金)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>PILATES</b>	2026/1/27 (火)	10:00~15:00	1	2025/12/1 (月) - 2026/1/12 (月)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>Shapes</b>	2026/1/28 (水)	10:00~15:00	1	2025/12/1 (月) - 2026/1/13 (火)	オンライン

2026年2月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	2026/2/3 (火) - 4 (水)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	130	2025/12/1 (月) - 2026/1/14 (水)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	2026/2/3 (火) - 4 (水)	DAY1 10:00~18:00 DAY2 10:00~15:00	130	2025/12/1 (月) - 2026/1/14 (水)	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	2026/2/5 (木) - 6 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	108	2025/12/1 (月) - 2026/1/16 (金)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	2026/2/9 (月) - 10 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	110	2025/12/1 (月) - 2026/1/20 (火)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	2026/2/12 (木) - 13 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	135	2025/12/1 (月) - 2026/1/23 (金)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	2026/2/12 (木) - 13 (金)	DAY1 10:00~18:00 DAY2 10:00~15:00	135	2025/12/1 (月) - 2026/1/23 (金)	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>	2026/2/16 (月) - 17 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	114	2025/12/1 (月) - 2026/1/27 (火)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>	2026/2/16 (月) - 17 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	54	2025/12/1 (月) - 2026/1/27 (火)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	2026/2/18 (水) - 19 (木)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	105	2025/12/1 (月) - 2026/1/29 (木)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	2026/2/18 (水) - 19 (木)	DAY1 10:00~18:00 DAY2 10:00~15:00	105	2025/12/1 (月) - 2026/1/29 (木)	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	2026/2/26 (木) - 27 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	60	2025/12/1 (月) - 2026/2/6 (金)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	2026/2/26 (木) - 27 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	10	2025/12/1 (月) - 2026/2/6 (金)	オンライン

2026年3月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	2026/3/18 (水) - 19 (木)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	135	2025/12/1 (月) - 2026/2/26 (木)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	2026/3/23 (月) - 24 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	105	2025/12/1 (月) - 2026/3/3 (火)	オンライン
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	2026/3/23 (月) - 24 (火)	DAY1 10:00~18:00 DAY2 10:00~15:00	105	2025/12/1 (月) - 2026/3/3 (火)	Asuemi Fitness Lab
<b>LES MILLS</b> <b>tone</b>	2026/3/23 (月) - 24 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~14:30	31	2025/12/1 (月) - 2026/3/3 (火)	オンライン

## 2日間のIMTの場合

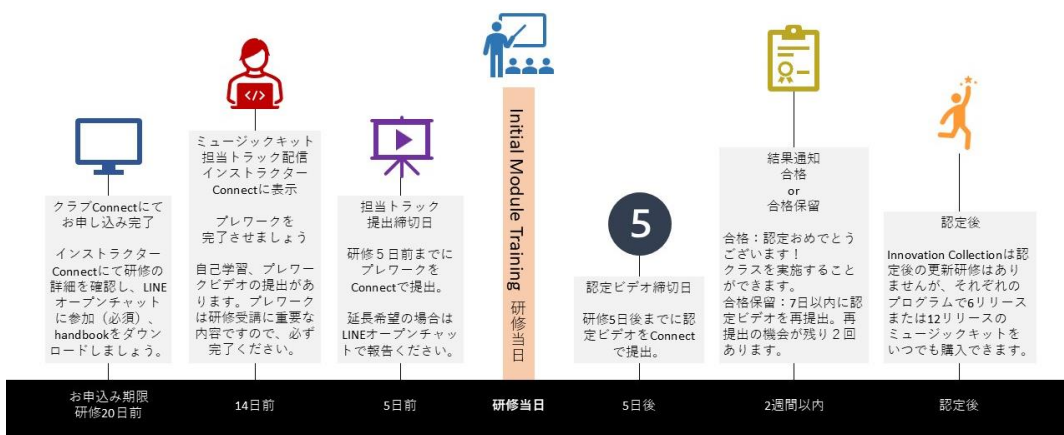


**IMTの流れ**  
※シングルチャージャーIMTジャーニーのデータをご確認ください

**所属クラブから申込み**

**SHINE申込み**

## 1日間のIMTの場合



**IMTの流れ**  
※Limited Edition Collection IMTジャーニーのデータをご確認ください

**所属クラブから申込み**

**SHINE申込み**

**2025年  
日本導入  
プログラム**

### ■LES MILLS PILATES (レズミルズ ピラティス)

Les Millsが現代のアレンジを加えた新しいピラティス。夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。筋力、運動能力、そして幸福感が向上するようデザインされたマインドボディ・ワークアウトです。※SHINEインストラクターは実施先が決定次第申込可能。

### ■LES MILLS THRIVE (レズミルズ スライブ)

個々のレベルに合わせて強度が選べるため、誰でも気軽に参加することができ、ゆっくりと運動に向き合いたいときに最適なプログラムです。自身のペースで動きながら歩く力を強化し、日常生活の動作能力を向上させて健康寿命を延ばしましょう。※SHINEインストラクターは実施先が決定次第申込可能。

### ■BORN TO MOVE (ボーン トゥ ムーブ)

6〜7歳、8〜12歳クラスが日本導入決定！ムーブ、ダンス、パンチ、キック、ジャンプ、ゲーム、ヨガと様々な動きを取り入れたコーディネーショントレーニング。Les Millsならではの楽しい音楽とともに純粋に運動を楽しむ経験をお子供たちに感じてもらいましょう。  
※SHINEインストラクター申込対象外

**2024年  
日本導入  
プログラム**

### ■LES MILLS SHAPES (レズミルズ シェイプス)

ピラティス、パワーヨガ、スカルプティング（二の腕、ウエスト、内もも、お尻など特定の部位をターゲットにしたエクササイズ）を融合させたローインパクトのストレングスワークアウトです。※SHINEインストラクターは実施先が決定次第申込可能。

### ■LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT (レズミルズ ストレングス デベロップメント)

リフティングの初心者から経験者まで、誰でも楽しめる筋力トレーニングです。筋肉が付き、正しいテクニックが身につくので、自信を持ってよりパワフルなワークアウトができるようになります。※SHINEインストラクターは実施先が決定次第申込可能。