

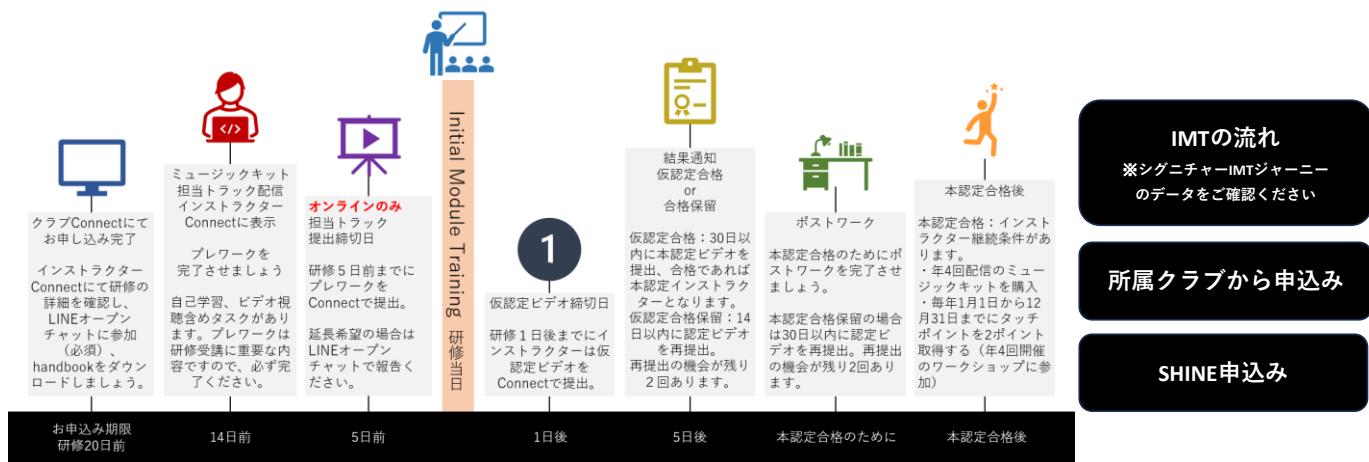
2025年12月～2026年3月 イニシャルモジュールトレーニング スケジュール

【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ことがあります（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ございます。詳細は Info.Japan@lesmills.com までお問い合わせください。

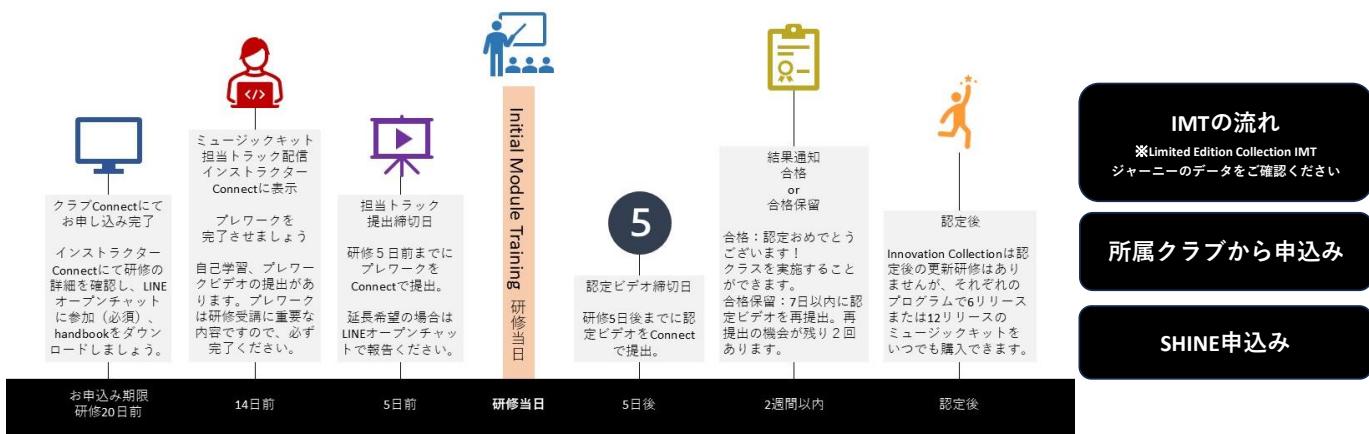
2025年11月開催	開催日	開催時間	リリース	お申込期間	ライブ/オンライン
LesMills BODYPUMP	2025/11/6 (木) - 7 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	134	お申込期間が終了しました	オンライン
LesMills BODYJAM	2025/11/6 (木) - 7 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	113	お申込期間が終了しました	オンライン
LesMills GRIT	2025/11/11 (火) - 12 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30	53	お申込期間が終了しました	オンライン
LesMills DANCE	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
LesMills BODYBALANCE	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
LesMills PILATES	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
LesMills Shapes	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
LesMills BODYCOMBAT	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
LesMills BODYCOMBAT	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	Asueml Fitness Lab
LesMills CORE	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
LesMills BODYPUMP	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
LesMills BODYSTEP	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
LesMills BODYCOMBAT	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
LesMills BODYCOMBAT	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)	Asueml Fitness Lab
LesMills BODYATTACK	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
LES MILLS BODYPUMP	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
LES MILLS BODYCOMBAT	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
LES MILLS PILATES	2026/1/27 (火)	10:00~15:00	1	2025/12/1 (月) - 2026/1/12 (月)	オンライン
LesMills Shapes	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
LES MILLS BODYATTACK	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
LES MILLS BODYATTACK	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
LesMills RPM	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
LesMills BODYBALANCE	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
LesMills BODYPUMP	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
LesMills BODYPUMP	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
LesMills BODYJAM	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
LesMills GRIT	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
LesMills BODYCOMBAT	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
LesMills BODYCOMBAT	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
LesMills CORE	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
LesMills DANCE	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
LES MILLS BODYPUMP	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
LES MILLS BODYCOMBAT	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
LES MILLS BODYCOMBAT	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
LesMills tone	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



1日間のIMTの場合



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が現代的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クエクササイズ、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。筋肉がつき、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。