

LES MILLS 101スケジュール

【参加費用】5,830円（税込価格）/ Zoom オンライン（パソコンまたはスマートフォンなどのデバイスよりご参加ください）

【ご用意いただくもの】動きやすい服装、軽く動くことができるスペース、必要に応じてお飲み物やタオルをご用意ください。

【研修内容】Les Millsとは / Les Millsプログラムを体験 / Les Millsインストラクターになるということ / 年間費用等

【注意事項】最低遂行人数に達していないセッションは、中止となる場合がございます。予めご了承ください。

オンライン研修

開催日	開催時間	お申込期間	実施体験プログラム	担当
2026/1/18 (日)	19:00~21:00	2025/10/23 (木) - 2025/12/26 (金)	  	 <p>青柳 紀映 トレーナー: BODYSTEP、StrengthDevelopment プレゼンター: SHAPES インストラクター: BODYCOMBAT、BODYPUMP、LES MILLS GRIT</p>
2026/2/5 (木)	19:00~21:00	2025/10/23 (木) - 2026/1/22 (木)	  	 <p>鈴木 健太 トレーナー: BODYCOMBAT インストラクター: BODYATTACK、LES MILLS GRIT</p>

IMT PREPスケジュール

【参加費用】17,600円（税込価格）/ Zoom オンライン（パソコンまたはスマートフォンなどのデバイスよりご参加ください）

【ご用意いただくもの】筆記用具、動きやすい服装、全身が映る程度のスペース、必要に応じてお飲み物やタオルをご用意ください。

【研修内容】IMTとその後のジャーニー / コリオグラフィーとは / テクニックとは / コーチングとは / IMTの準備 / インストラクターとしての心構え

【注意事項】最低遂行人数に達していないセッションは、中止となる場合がございます。予めご了承ください。

オンライン研修

開催日	開催時間	お申込期間	担当
2026/1/23 (金)	19:00~22:00	2025/10/23 (木) - 2026/1/8 (木)	 <p>永友 千絵 トレーナー: BODYJAM、LES MILLS DANCE プレゼンター: BODYBALANCE、LES MILLS SHAPES インストラクター: LES MILLS CORE</p>
2026/2/17 (火)	19:00~22:00	2025/10/23 (木) - 2026/2/2 (月)	 <p>萩原 杏奈 トレーナー: BODYJAM、LES MILLS DANCE プレゼンター: BODYBALANCE、LES MILLS SHAPES インストラクター: RPM</p>