









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）	  	 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
2026/2/5（木）	19:00～21:00	2025/10/23（木） - 2026/1/22（木）	  	 鈴木 健太 トレーナー：BODYCOMBAT インストラクター：BODYATTACK、LES MILLS GRIT

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）	 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
2026/2/17（火）	19:00～22:00	2025/10/23（木） - 2026/2/2（月）	 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