

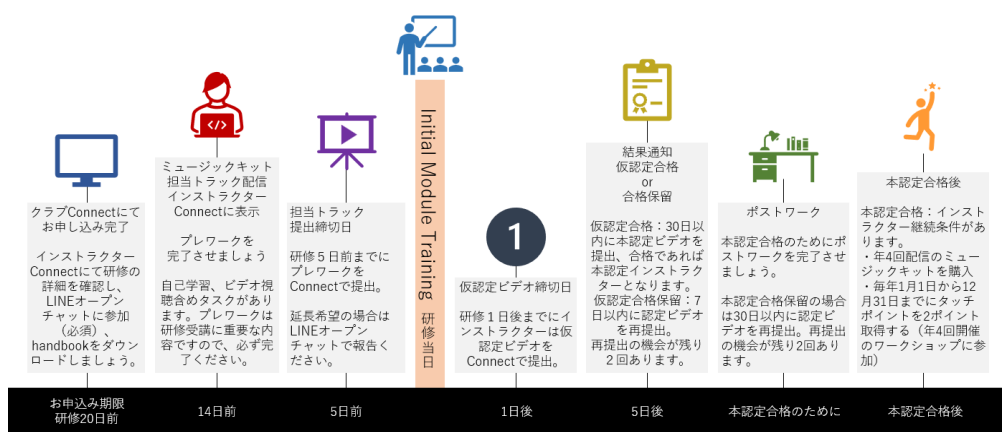
2026年8～12月 イニシャルモジュールトレーニング スケジュール

【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。

2026年8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 DANCE	2026/8/4 (火) - 5 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	12	お申込み期間が終了しました	オンライン
tone	2026/8/6 (木) - 7 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	33	お申込み期間が終了しました	オンライン
LES MILLS Shapes	2026/8/17 (月)	10:00～15:00 10月以降2日間の研修	1	2026/6/1 (月) - 2026/7/28 (火)	オンライン
LES MILLS BODYATTACK	2026/8/18 (火) - 19 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	132	2026/6/1 (月) - 2026/7/29 (水)	オンライン
LES MILLS BODYJAM	2026/8/18 (火) - 19 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	116	2026/6/1 (月) - 2026/7/29 (水)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP	2026/8/20 (木) - 21 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	137	2026/6/1 (月) - 2026/7/31 (金)	オンライン
LES MILLS CORE	2026/8/20 (木) - 21 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	62	2026/6/1 (月) - 2026/7/31 (金)	オンライン
LES MILLS BODYBALANCE	2026/8/26 (水) - 27 (木)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	112	2026/6/1 (月) - 2026/8/6 (木)	オンライン
LES MILLS BODYCOMBAT	2026/8/26 (水) - 27 (木)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	107	2026/6/1 (月) - 2026/8/6 (木)	オンライン
2026年9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 yoga	2026/9/1 (火) - 2 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	1	2026/6/1 (月) - 2026/8/12 (水)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP HEAVY	2026/9/3 (木) - 4 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	1	2026/6/1 (月) - 2026/8/14 (金)	オンライン
LES MILLS BODYATTACK	2026/9/17 (木) - 18 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	132	2026/6/1 (月) - 2026/8/28 (金)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP	2026/9/17 (木) - 18 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	137	2026/6/1 (月) - 2026/8/28 (金)	オンライン
LES MILLS BODYCOMBAT	2026/9/29 (火) - 30 (水)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	107	2026/6/1 (月) - 2026/9/9 (水)	オンライン
2026年10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 BODYBALANCE	2026/10/8 (木) - 9 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	113	2026/9/1 (火) - 2026/9/18 (金)	オンライン
LES MILLS BODYSTEP	2026/10/8 (木) - 9 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	144	2026/9/1 (火) - 2026/9/18 (金)	オンライン
LES MILLS BODYJAM	2026/10/19 (月) - 20 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	117	2026/9/1 (火) - 2026/9/29 (火)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP	2026/10/19 (月) - 20 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	138	2026/9/1 (火) - 2026/9/29 (火)	オンライン
LES MILLS BODYATTACK	2026/10/22 (木) - 23 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	133	2026/9/1 (火) - 2026/10/2 (金)	オンライン
LES MILLS BODYCOMBAT	2026/10/22 (木) - 23 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	108	2026/9/1 (火) - 2026/10/2 (金)	オンライン
2026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
LES MILLS CORE	2026/11/12 (木) - 13 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	63	2026/9/1 (火) - 2026/10/23 (金)	オンライン
LES MILLS DANCE	2026/11/12 (木) - 13 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	13	2026/9/1 (火) - 2026/10/23 (金)	オンライン
LES MILLS BODYATTACK	2026/11/16 (月) - 17 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	133	2026/9/1 (火) - 2026/10/27 (火)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP	2026/11/16 (月) - 17 (火)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	138	2026/9/1 (火) - 2026/10/27 (火)	オンライン
LES MILLS BODYCOMBAT	2026/11/26 (木) - 27 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	108	2026/9/1 (火) - 2026/11/6 (金)	オンライン
tone	2026/11/26 (木) - 27 (金)	DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～16:00	34	2026/9/1 (火) - 2026/11/6 (金)	オンライン

2026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
LES MILLS BODYPUMP HEAVY	2026/12/1 (火) - 2 (水)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	1	2026/9/1 (火) - 2026/11/11 (水)	オンライン
yoga	2026/12/1 (火) - 2 (水)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	1	2026/9/1 (火) - 2026/11/11 (水)	オンライン
LES MILLS BODYJAM	2026/12/17 (木) - 18 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	117	2026/9/1 (火) - 2026/11/27 (金)	オンライン
LES MILLS BODYPUMP	2026/12/17 (木) - 18 (金)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	138	2026/9/1 (火) - 2026/11/27 (金)	オンライン
LES MILLS BODYATTACK	2026/12/21 (月) - 22 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	133	2026/9/1 (火) - 2026/12/1 (火)	オンライン
LES MILLS BODYCOMBAT	2026/12/21 (月) - 22 (火)	DAY1 10:00~17:00 DAY2 10:00~16:00	108	2026/9/1 (火) - 2026/12/1 (火)	オンライン

2日間のIMTの場合



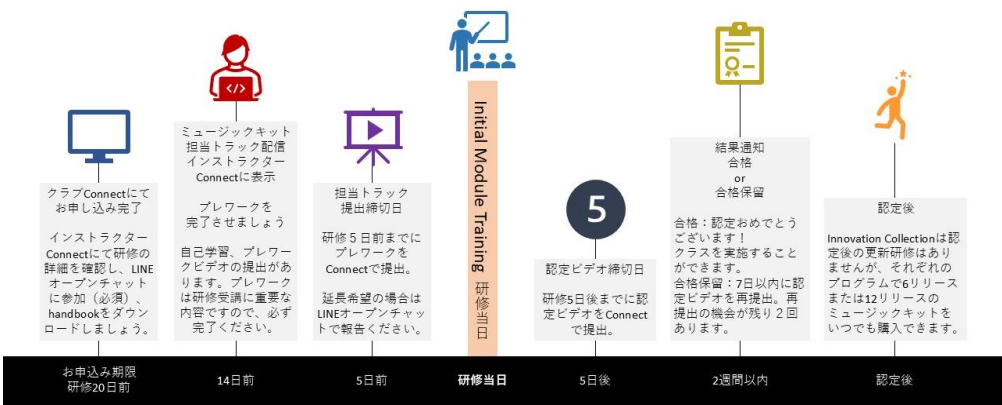
IMTの流れ
※シングルチャーターIMTジャーニーのデータをご確認ください

所属クラブから申込み

SHINE申込み

1日間のIMTの場合

※LES MILLS PILATES、LES MILLS SHAPES、LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENTは10月以降2日間の研修となります(参加費43,000円+税)



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

**2026年
新導入
プログラム**

■BODYPUMP HEAVY
(ボディパンプ ヘビー)
テンボを重視したウェイトリフティングトレーニングです。動きはシンプル。ゆっくりとしたテンボと十分なリカバリータイムを設け、フォームやテクニックをしっかりと習得できるよう設計されています。

■LES MILLS YOGA
(レズミルズ ヨガ)
LES MILLSがアレンジした、陰ヨガ・ハタヨガ・ヴィンヤサヨガ・呼吸、4つのカテゴリに分けられたクラス。それぞれ45分のクラスを実施できます (30分も可能)

※LES MILLS PILATES、LES MILLS SHAPES、LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENTは10月以降2日間の研修となります。
(参加費も43,000円+税に変更)

**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。