

2024年4月～6月 オンライン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】 ～47,300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。予めご了承ください。
- 【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。

| 2024年5月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------|
| LES MILLS CORE | 2024/5/7 (火) - 8 (水) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 53 | お申込期間が終了しました |
| LES MILLS DANCE | 2024/5/7 (火) - 8 (水) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 3 | お申込期間が終了しました |
| LES MILLS BODYPUMP | 2024/5/16 (木) - 17 (金) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 128 | 2024/3/1 (金) - 2024/4/26 (金) |
| LES MILLS GRIT | 2024/5/16 (木) - 17 (金) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 47 | 2024/3/1 (金) - 2024/4/26 (金) |
| LES MILLS BODYCOMBAT | 2024/5/21 (火) - 22 (水) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 98 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/1 (水) |

| 2024年6月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
|------------------------------|------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------|
| LES MILLS BODYBALANCE | 2024/6/3 (月) - 4 (火) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 103 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/14 (火) |
| LES MILLS RPM | 2024/6/5 (水) - 6 (木) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 101 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/16 (木) |
| LES MILLS BODYATTACK | 2024/6/18 (火) - 19 (水) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 123 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/29 (水) |
| LES MILLS BODYJAM | 2024/6/20 (木) - 21 (金) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 107 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/31 (金) |
| LES MILLS BODYPUMP | 2024/6/20 (木) - 21 (金) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 128 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/31 (金) |
| LES MILLS BODYCOMBAT | 2024/6/27 (木) - 28 (金) | DAY1 10:00～17:00 DAY2 10:00～14:30 | 98 | 2024/3/1 (金) - 2024/6/7 (金) |

2024年4月～6月 ライブ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】 ～47,300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】 14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。

| 2024年5月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 | 実施場所 |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------|--------------------|
| LES MILLS GRIT | 2024/5/9 (木) - 10 (金) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 47 | 2024/3/1 (金) - 2024/4/25 (木) | Asuemi Fitness Lab |
| LES MILLS BODYPUMP | 2024/5/16 (木) - 17 (金) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 128 | 2024/3/1 (金) - 2024/4/26 (金) | Asuemi Fitness Lab |
| LES MILLS BODYCOMBAT | 2024/5/21 (火) - 22 (水) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 98 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/1 (水) | Asuemi Fitness Lab |
| 2024年6月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 | 実施場所 |
| LES MILLS BODYATTACK | 2024/6/18 (火) - 19 (水) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 123 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/29 (水) | Asuemi Fitness Lab |
| LES MILLS BODYJAM | 2024/6/20 (木) - 21 (金) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 107 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/31 (金) | Asuemi Fitness Lab |
| LES MILLS BODYCOMBAT | 2024/6/27 (木) - 28 (金) | DAY1 10:00～18:00 DAY2 10:00～15:00 | 98 | 2024/3/1 (金) - 2024/6/7 (金) | Asuemi Fitness Lab |

- 【IMTの流れ】 2024年よりIMTの内容、ジャーニーが変わりました。
ライブ、オンライン共に課題ビデオの提出を含むプレワーク（事前学習）と研修後にも課題ビデオの提出が必要です。
- 申込み：Les Mills Connectよりお申込みください。
所属クラブがある方： <https://connect.lesmills.com/ja-JP/club>
SHINE登録の方： <https://www.lesmills.com/jp/instructors/shine-project/shine-imt/>
 - handbookリンク先をLes Mills Connectよりダウンロードしましょう。
 - LINEオープンチャットに参加しましょう（参加必須）オープンチャットQRコードはエントリー完了後、お送りいたします。
 - handbookよりプレワーク（プレワークは自己学習含めタスクがあり、オンラインの場合は課題ビデオを提出することで完了します）を確認しましょう。
 - オンラインは開催5日前までに課題ビデオをLes Mills Connectより提出。
 - 研修日：ライブ1日目8時間/2日目5時間、オンライン1日目7時間/2日目4.5時間
 - 研修終了1日後までに課題ビデオをLes Mills Connectより提出ください（自己学習含めて完了させましょう）
 - 認定：ライブ、オンライン共に研修終了から5日後までにLes Mills Connectにて仮認定の合否が表示されます。

所属クラブから申込み

SHINE申込み

2024年6月～9月 オンラインイニシャルモジュールトレーニングスケジュール

【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。予めご了承ください。
StrengthDevelopment：動けるスペース、バー、プレート、ステップ台、インターネットがつながる環境をご用意ください。
Shapes：動けるスペース、セラバンドまたはチューブ、インターネットがつながる環境をご用意ください。

【定員について】 20名

| 2024年6月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
|-----------------------------|---------------|-------------|------|------------------------------|
| LES MILLS Shapes | 2024/6/3 (月) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/26 (日) |
| Strength Development | 2024/6/17 (月) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/6/9 (日) |
| 2024年7月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
| Strength Development | 2024/7/12 (金) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/7/4 (木) |
| LES MILLS Shapes | 2024/7/24 (水) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/7/16 (火) |
| 2024年9月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
| Strength Development | 2024/9/17 (火) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/9/9 (月) |
| LES MILLS Shapes | 2024/9/18 (水) | 10:00～15:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/9/10 (火) |

2024年5月～9月 ライブイニシャルモジュールトレーニングスケジュール

【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。
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】 14名

| 2024年5月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 | 実施場所 |
|-----------------------------|---------------|-------------|------|------------------------------|--------------------|
| LES MILLS Shapes | 2024/5/14 (火) | 10:00～16:00 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/6 (月) | Asuemi Fitness Lab |
| Strength Development | 2024/5/20 (月) | 10:00～16:00 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/12 (日) | Asuemi Fitness Lab |
| 2024年8月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 | 実施場所 |
| Strength Development | 2024/8/29 (木) | 10:00～16:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/8/21 (水) | Asuemi Fitness Lab |
| LES MILLS Shapes | 2024/8/30 (金) | 10:00～16:00 | 1 | 2024/6/1 (土) - 2024/8/22 (木) | Asuemi Fitness Lab |

【IMTの流れ】

- ① 申込み：Webサイトよりお申込みください。
所属クラブがある方：<https://www.lesmills.com/jp/itm-registration/>
SHINE登録の方：<https://www.lesmills.com/jp/instructors/shine-project/shine-imt/>
- ② エントリー完了とコーチhandbookリンク先、LINEオープンチャットQRコードをお送りします（2～3営業日までに）。
- ③ LINEオープンチャットに参加しましょう（参加必須）
- ④ コーチhandbookよりプレワーク（プレワークは自己学習含めタスクが5つあり、課題ビデオを提出することで完了します）を確認しましょう。
- ⑤ 開催5日前までに課題ビデオをConnectにアップロードしましょう。
- ⑥ 研修日：ライブ6時間、オンライン5時間
- ⑦ 研修終了5日後までに課題ビデオをConnectにアップロードしましょう。（自己学習含めて完了させましょう）
- ⑧ 認定：研修終了から2週間後までにConnectにて可否をご案内します。

【参加費】

22,000円（税込）※6月より価格改定により24,200円（税込）となります。

【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。

所属クラブから申込み

SHINE申込み

2024年～6月 LES MILLS DANCE アップスキル研修オンライン

- 【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。予めご了承ください。
ネット環境の良い場所、動けるスペース、インカメラで全身が映るスペースで受講ください。見学のみは受け付けません。
アップスキル研修は6月末で終了となります。7月以降はイニシャルモジュールトレーニングへご参加ください。
- 【定員】 30名
- 【対象】 BODYJAM、SH'BAM、LES MILLS BARRE、いずれかの本認定を2023年までに取得されている方（休止の場合は対象外）
- 【参加費】 無料 ※キャンセルの場合はキャンセル料11,000円（税込）を申し受けます。

| 2024年5月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
|---|---------------|-------------|------|------------------------------|
|  | 2024/5/21 (火) | 16:00～17:30 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/5/12 (日) |

| 2024年6月開催 | 開催日 | 開催時間 | リリース | お申込期間 |
|---|---------------|-------------|------|------------------------------|
|  | 2024/6/26 (水) | 10:00～11:30 | 1 | 2024/3/1 (金) - 2024/6/17 (月) |

- 【研修の流れ】
- ① 申込み：以下リンクよりお申し込みください。
 - ② インストラクターhandbookよりプレワークを実施しましょう。所要時間は2時間です。
プレワーク内容
 - ・プレワークビデオを視聴しましょう。プレワークビデオはhandbook内にアクセスリンクがあります
 - ・handbookのプレワークの項目を読み学習しましょう
 - ・研修当日にプレゼンする担当トラックの練習をしましょう（担当トラックはウォーミングアップとクールダウン以外から選択）
 - ③ LES MILLS DANCE リリース#01のミュージックキットを開催7日前にお送りします。
 - ④ 研修時間：90分間（カメラは必ずONにしてください。視聴するだけでなく、ドリルがいくつかありますので、動けるスペースとインカメラで全身が映るスペースを用意ください）
その他：ミュージックキットが届き次第、一回以上マスタークラスビデオを見て通しで動いてみましょう。
- 【参加費】 無料（配信後のキャンセルはキャンセル料11,000円（税込）を申し受けますことご了承ください）
- 【認定について】 この研修を受講することでLES MILLS DANCEの本認定インストラクター(LMQレベル1)として登録されます

所属クラブから申込み

SHINE申込み