

## Q4オンラインウォークラリーワークショップ動画購入

- 【申込期間】 お申し込み期間：受付中～ 12月6日（月）
- 【参加費用】 5,500円（税込み）
- 【ご一読ください】 11月19日（金）以降に録画データをお申し込みの方  
 >>オンラインQWS開催時にリアルタイムでのご参加はいただけません。12月16日（木）以降に研修録画データをお申込みのインストラクター様へメールにてお送りいたします。

クラブポータルでのお申込みに関して

### 研修録画データをお求めの場合

Q4オンラインワークショップ録画データ購入という項目が、クラブポータルにございますのでそちらよりお申し込みください。

※クラブポータル内のEVENTを選択。地図を東京に合わせると表示されます。

### 【お送りするもの】

45分間のエデュケーション録画データのみをお送りいたします。

### 【録画データ送付日】

12月16日以降を予定しております。

### 【その他】

録画データの購入はタッチポイントとして換算されます。

[クラブポータルにてお申し込みをいただく際に必要な同意書はこちらよりご取得ください](#)

時間/日付	12月8日（水）	12月9日（木）	12月13日（月）
10:00～10:45		<b>LES MILLS</b> ジェネリックワークショップ①	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>
11:15～12:00		<b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
12:30～13:15	<b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>	<b>LES MILLS</b> ジェネリックワークショップ②	<b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>
13:45～14:30	<b>LES MILLS</b> <b>tone</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS</b> <b>barre</b>
15:00～15:45	<b>LES MILLS</b> <b>sprint</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>
16:15～17:00	<b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b>

ジェネリックワークショップの実施内容は以下の通りです

時間/日付	12月9日（木）
10:00～10:45	理解が深まる「パフォーマンス」
12:30～13:15	明日から使える「タイプ別コネクション」