

体験会開催決定！



LES MILLS
BODYSTEP

レスミルズ ボディステップ

ボディステップとは…

ステップ台の昇降運動と自重・プレートを用いたエクササイズを組み合わせた有酸素運動です。

お尻の引き締め、心肺機能向上に効果的！

日時:4月20日（日）10:45-11:45 第2スタジオ

担当:廣橋 恵理インストラクター

料金:1,100円（税込）

定員:15名 最少催行人数 5名

申込:4月6日（日）10:30～ フロント申込開始

11:00～ 電話申込開始

ウェルネス新庄