

35years ANNIVERSARY

# LES MILLS BODYSTEP

BODYSTEPは、2025年10月で35周年！  
ASUWAでは35周年を記念して、9月～10月の期間、  
イベントを開催致します！

## 9月～10月は体験料

# 350円！



階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。スクワットやランジを加えてアレンジしたステップの動きで脚を、バーピー・腕立て・プレートエクササイズを組み合わせた有酸素運動で全身を鍛えられる。豊富なオプションで幅広いフィットネスレベルに対応。達成感を感じられるからモチベーションも上がりリピートしたくなる、今までのエアロビクスの概念を捨てた全く新しいワークアウト。



効果	敏捷性 運動神経能力の向上	脚力アップ お尻の引き締め	心肺機能の向上
----	------------------	------------------	---------

### ★スクール内体験&特別体験会のご案内★

内容：9月の開催 9/7、14、21、28（日）  
10月の開催 10/5、12、19、26（日）  
各日、11：45～12：30

定員：各日 10名（先着順にて締切） 体験料：350円（税込）

※9/28、10/26は特別体験会です。BODYSTEPのテック10分+30分クラスを実施致します。

※期間内、お1人様、1回限りの参加とさせていただきます。過去の参加についてはカウントいたしません。

※各日、満員の際はご参加をお断りする場合がございます。新曲リリース初回目（10/5）については、クラスの時間を テック10分+30分クラスと致します。

受付開始日

9月分 9/ 1（月）11：00～  
10月分 9/29（月）11：00～



これからはじめる方で不安な方は、9/28、10/26の特別体験会にご参加ください。

### ★How To BODYSTEP★

9月28日（日）、10月26日（日）  
時間：11：45～12：30 テック10分+クラス30分  
定員：各日 10名 参加費：1回 350円（税込）

※特別体験会にご参加の方は、通常のスクール体験にはご参加できませんのでご注意ください。

### ★BODYSTEP 9月10月体験会カレンダー★

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

○ 特別体験会（9/28、10/26）

■ BODYSTEP体験開講日（実際のスクール内体験となります）

### お申し込み方法

ASUWAのフロントもしくは、お電話にてお申込みいただけます。

ご不明な点などございましたら、お問い合わせさせていただきますようお願い申し上げます。

井原市芳井健康増進福祉施設

# ASUWA

★少人数制スクールのご案内★

# LES MILLS BODYSTEP

9月より新たに月1回、選んで参加できるコースを導入！  
BODYSTEPで下半身を中心に鍛え、心肺機能を高め  
機能的に動けるからだを目指しましょう！



## BODYSTEP～少人数制スクール～

開催：日曜日、11:45～12:30 定員：15名（先着順にて締切）

※開催日程は、スクールカレンダーをご確認ください。

### ★月3回制スクール★

開催日、全てにご参加頂けます。（月3回） 参加費：2,200円（税込）

※継続申込の場合は、毎月、継続優先申込期間にお申込みいただけます。

### ☆月1回制スクール☆

毎月、開催日の中から1日選んでご参加頂けます。 参加費：1,100円（税込）

※新規、継続問わず、一般申込日よりお申し込みをお願い致します。

※追加でもう1回参加したいという方は、+900円（税込）でご参加頂けます。

## ★BODYSTEP 9月10月スクールカレンダー★

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

継続優先申込期間：9/21（日）～28（日）

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

継続優先申込期間：10/19（日）～26（日）

■ BODYSTEP開催日  
■ 一般申込開始日  
○ 特別体験日

