

LesMILLS BODYSTEP

ボディステップがASUWAで復活！

少人数制スクールにて1月～スタート予定
先駆けて体験会を開催致します！



☆体験会のご案内☆

- ①11月23日(土) ②11月30日(土)
③12月7日(土) ④12月14日(土)
⑤12月21日(土)

開催時間：11:45～12:30

テック10分+30分クラスでの実施となります

定員：各15名

参加費：無料

ご予約は、お1人様1枠を基本として頂き、当日、定員に
満たない場合は、2回目以降の方も自由にご参加いただけます。

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

BODYSTEP ☆少人数制スクール導入のご案内☆

2025年1月より月3回、少人数制スクールとして開講いたします。

開催日時：1月11日・18日・25日(土) 月3回開催

11:45～12:30

定員：15名(先着順にて締切) 受付開始日：11/23(土)

場所：ASUWA スタジオ AM11:00～

参加費：2,200円(税込) + ~~初回登録料550円(税込)~~

※今回、BODYSTEP復活導入記念として初回登録料は無料とさせていただきます。

担当：Torii Toshiyuki

担当インストラクターよりひとこと

今回、BODYSTEPは生まれ変わって新しいエクササイズへと進化しています！
シンプルかつ誰でも参加しやすく進化して約8年ぶりにASUWAで復活です！
中四国地方のコナミスポーツではASUWAだけがBODYSTEPを楽しめます。
ファンクショナル(機能的な)ステップトレーニングへみなさまのご参加をお待ちしております。



井原市芳井健康増進福祉施設 あすわ

ASUWA