

BODYSTEP

special class

日程:5月11、18日 6月1日、15日 (計4回)

時間:10:45-11:45

場所:第2スタジオ

担当:廣橋 恵理インストラクター

料金:4回 4,400円 (税込)



※会員外は別途550円施設利用料が必要です。

※会員外は都度ロッカーをご利用いただきます。

定員:15名 最少催行人数 5名

申込:4月20日 (日) 体験者 12:00～

4月21日 (月) 電話受付 11:00～

以下、ご了承願います。

※予約後、1週間以内のご入金

※キャンセル返金は開催初日の3日前まで

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！

ウェルネス新庄

☎0745-69-9303