

Studio Lesson

少人数制

気がるに、気がねなく

LES MILLS BODYSTEP

好評につき

第2弾開催決定!!

少ない人数で行う月2回のスタジオレッスン

BODYSTEPとは？

ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動を行ったり、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のクラスです。

臀部の引き締めや脂肪燃焼に効果的です！

トレーニングだけでなく、様々な音楽に合わせた振付があるので、楽しみながらいい汗をかくことができます!!

少人数制スタジオレッスンプログラム

- プログラム：ボディステップ
- 時間：土曜日 17:00～18:00
- 場所：スタジオA
- 回数：1回60分・月2回・4回セット
11月・・・8日・22日
12月・・・6日・20日
- 料金：会員：4,400円（税込）※レギュラー・シニア・U25・障がい者会員対象
会員外：5,500円（税込）※上記会員種別以外対象
※お支払いは現金にてお願いいたします。
※会員外の方はお着替えのみ都度ロッカー（100円硬貨リターン式）をご利用いただけます。
- 講師：廣橋 恵理
- 定員：20名
- 最小催行人数：7名 ※11/5（水）22時までに6名以下の場合
は開催中止
- 申し込み期間：10月11日（土）10時～11月5日（水）22時
期間内にフロントで参加費のお支払いをお願いいたします。
- キャンセル等について：11月5日（水）22時まで全額返金。レシートを持参してフロントまでお越しください。お電話での返金はお受けいたしかねます。また、11月5日（水）22時以降は返金いたしかねます。

美原総合スポーツセンター

営業時間 月～水・金 9:00～23:00
土・日・祝 9:00～21:00

☎ 072-369-0577

休館日/毎週木曜日(屋内施設のみ)