

Studio Lesson

少人数制

気がるに、気がねなく

第4期

LES MILLS BODYSTEP

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りますので、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：BODYSTEP

■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

3月・・・14日・28日

※入場は申し込み順でございます。

■料金：会員：2,200円（税込）

※レギュラー・シニア・U25・障がい者会員対象

会員外：2,750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

※3/11（水）22時までに6名以下の場合は開催中止

■申し込み期間：2月21日（土）10時～3月11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。

※ご本人様分のみお申し込みいただけます。

■キャンセル等について：3月11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、3月11日（水）22時以降は返金いたしかねます。



参加者特典!!

今回お申込み・ご参加いただいたお客様は次回（4月）開催時に優先的に（一般受付より数日早く）お申込みいただける予定です。

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)