

# 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ございます。

### 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)