

BODYSTEP

special class3

日程:8月31日、9月7日、21日、28日（計4回）

時間:10:45－11:45（60分）

場所:第2スタジオ

担当:廣橋インストラクター

料金:4回 会員4,400円（税込） 会員外5,500円（税込）

もしくは1回 1,375円（税込） 会員外1,650円（税込）

※会員外は着替えのみ都度ロッカーをご利用いただけます。

定員:15名 ※最少催行人数 8/28（木）20:00までに8名

申込:8月24日（日）12:00～ フロントもしくは電話受付

お申込みにあたり以下、ご了承願います。

<4回セットお申込みの場合>

- ・ 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前日まで/開催途中の返金なし
- ・ 参加者変更なし（参加者固定）

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！

