

金曜日

10:15~

60分クラス

LES MILLS

BODYSTEP

新たな自分を見つける

ステップ台を上り下りする有酸素運動をベースに、
下半身の筋トレをMIXした全身のワークアウト

01 | 下半身の強化

02 | 心肺機能の向上

03 | 全身の引き締め

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /
¥5,000 (税込)

\ 1回利用なら・・・ /
¥1,500 (税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム



0799-22-6726



◀ HPは
コチラ

ボディステップの / 3つの効果。



01

下半身の強化

ランジやスクワットなど筋トレの動きを取り入れながら、脚力アップ&お尻の引き締めを目指します。



02

心肺機能の向上

ステップ台を上り下りすることで、心拍数を上げていきます。ステップ台の高さを調節することで、運動強度の調節が可能です。

03

全身の引き締め

腕立てやプレートエクササイズを行うことで、上半身の筋力強化が期待できます。さらに、筋トレ&有酸素運動でカロリー消費を促し、全身の引き締めにも期待ができます。

美しいヒップラインを目指したい、疲れにくいカラダを作りたい！
そんなあなたにオススメのトレーニング、BODYSTEP。
ステップ台を使用した有酸素運動と筋トレをMIXさせたプログラムで
体力・筋力をつけ、体のベースを作ります。
さあ、アップビートな音楽に合わせて、たっぷりと汗をかきませんか。

豊富なスタジオプログラムを楽しめるジム。

あなたの健康をサポートするのは私たち。

コナミスポーツ(株)