

# 初めてステップ45分

<日程> 6/27(火)・7/25(火)・8/22(火)

<時間> 13:30~14:15

音楽に合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラスです。ステップ台を使った昇降運動は、脂肪燃焼や筋力UPに効果があり、特に下半身の筋力UPが期待出来ます。まずは、ステップ台に慣れていき楽しみながら筋力UP、シェイプアップを目指しましょう!!  
初めての方大歓迎!!

