

ステップ & ストレッチ

参加者募集中

筋トレ



音楽に合わせて楽しく
トレーニングしていきます。

自分に合った強度で
トレーニングできます！

内容

1時間の中でステップ台を使用し、音楽に合わせて行うリズムカルな筋肉トレーニングと有酸素運動で全身をしっかりと動かしていきます。

後半はストレッチや筋膜リリースを行い、運動や日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、疲れを解消していきます。

有酸素運動



音楽に合わせて楽しく有酸素運動していきます！

ステップ台の高さを調節できるので、初心者の方でも安心して参加できます！

筋膜リリース



様々なアイテムで
筋肉をほぐしていきます。

凝り固まった筋肉を
ケアしていきましょう！

ストレッチ



ストレッチで筋肉を緩めます！

ご自宅でも実施できる
ストレッチもお伝えいたします。

詳細

- ✓ 料金：1,000円(税込)
- ✓ 場所：役員室
- ✓ 対象：中学生以上
- ✓ 定員：12名
- ✓ イベントの1週間前までにご入金をお願いいたします。
(ご入金が確認できなかった場合はキャンセルとなります)
お客様都合によるキャンセルは返金いたしかねますのでご了承ください。



レッスン日時

2025年
10月 9日(木) 17:00～18:00
10月16日(木) 17:00～18:00
10月23日(木) 17:00～18:00

