

新レッスン内容について

2017年7月1日よりリニューアルされる新レッスン内容です。

すべてのレッスンにバリエーションステップを組み込んだ、ステップをより楽しんでいただけのプログラムになります。

レッスンの種類は、下記の3種類です。

<S・400 ベーシックステップ>

HOT STEP のレッスンを初めて体験される方にまずは受けていただく、一番ベーシックなプログラムになります。

400回の踏み台昇降(ステップ)と、姿勢を整えることや身体の土台作りを目的とした筋コンディショニング(筋肉を鍛え、整える)を組み合わせた内容です。

少し疲れが溜まっている時の疲労回復にも効果があり、心身ともにリラックスしたい方や運動に慣れていない方におすすめです！

<S・600 パーンステップ>

いらない脂肪を燃焼したい方、HOT STEP のレッスンに慣れてきた方におすすめの燃焼プログラムです。

600回の踏み台昇降(ステップ)とシェイプアップ効果の期待できる筋コンディショニングを組み合わせた内容です。身体のなかでも大きな筋肉(太もも、お尻、胸)を使うことで、カロリー消費量UPも期待できます。しっかりとした筋トレとステップでの有酸素運動の程よいバランスが女性らしいボディラインの形成へとつながります。

筋力アップやボディラインを引き締めたい方におすすめです！

<S・800 シェイプステップ>

HOT STEP の醍醐味！800回の踏み台昇降(ステップ)がメインのHOT STEP のなかで、最も強度が高いプログラムです。

ステップにフットワークやアームワークのバリエーションを多く含み、より効果的な脂肪の燃焼が期待できます。とことん有酸素運動で身体中の老廃物をデトックスし、脂肪燃焼、免疫力UP、達成感、大量の汗とともにいらない物をすべて出し切って細胞をすべて生まれ変わらせましょう。

運動に慣れている方、体力に自信のある方におすすめです！