

～毎日をもっとステキに。おでかけをもっと私らしく。～

「るるぶ&more」で紹介されました

公開日：2018年10月30日

▼記事はコチラから！

■音楽によってステップを踏むだけ！次世代エクササイズ「HOT STEP」で脂肪燃焼！

<https://rurubu.jp/andmore/article/4794>

2018年10月30日、～毎日をもっとステキに。おでかけをもっと私らしく～「るるぶ&more」で紹介されました～。「簡単なのに脂肪燃焼効果絶大！次世代エクササイズ」としてご紹介いただきました。

るるぶ&more

Eat See Want Play Relax Beauty How-to Weeks

スタジオに入るだけで、ジーンワリ汗…！



「HOT STEP」は、室温37～38℃、湿度65～85%の暖かいスタジオ内で、ステップ運動を行うフィットネスジム。入った途端、動いてないのに汗がジーンワリ！この温度・湿度設定にすることで、効率よく体温を上げて代謝を促せるそう。

また、スタジオ内はミラーボールやライティングがクラブのような雰囲気、気分が高まります。その中に並べられているのが、ステップ台。この台を使ってエクササイズを行います。

るるぶ&more

Eat See Want Play Relax Beauty How-to Weeks



慣れてきたら、ステップも応用編に。例えば、上る位置を端っこにしたり、手の動作を加えたり。これもはじめはできなくても、インストラクターさんをお手本にマネして行っていけば、難なくすぐにクリアできる動作ばかり。

連続100回のステップも、クラブさながらの大音量の音楽によって行うので、驚くほどあっという間！また、100回のステップが終わるごとに、3分の休憩があるので、スタジオ外に出て涼むこともOK。体力に不安がある人でも無理なく行えます！

この調子でレッスンが終わったときには、もう汗びっしょり！体の内側からしっかり温まって、脂肪が燃えているような感覚を持てます！

「HOTSTEP」は2016年5月、東京・麻布十番に登場し、現在恵比寿店・銀座店の全3店舗展開。2018ミス・ユニバース・ジャパン東京大会公式スタジオにも認定されています。※麻布十番店は2018年7月7日に「Total Beauty Training Studio」としてリニューアル。是非1度ご体験ください！

