★NEWプログラムのご案内★

～BSFオリジナルプログラム～

短時間で効率よくトレーニング行いたい方へ

ベストスタイルシェイプ

ステップ台を使用した簡単な有酸素運動と自体重を使用した筋力トレーニングを交互に行っていく30分間のプログラムです。
グループレッスン(少人数レッスン)に興味のある方、今までまったくレッスンに参加をしたことがない方にも安心してご参加いただけるプログラム内容となっています。

◆定員数◆

4名

◆担当スタッフ◆

山上、堀越、山崎

※曜日と時間によって担当者は違いますのでご注意ください。

BEST STYLE FITNESS