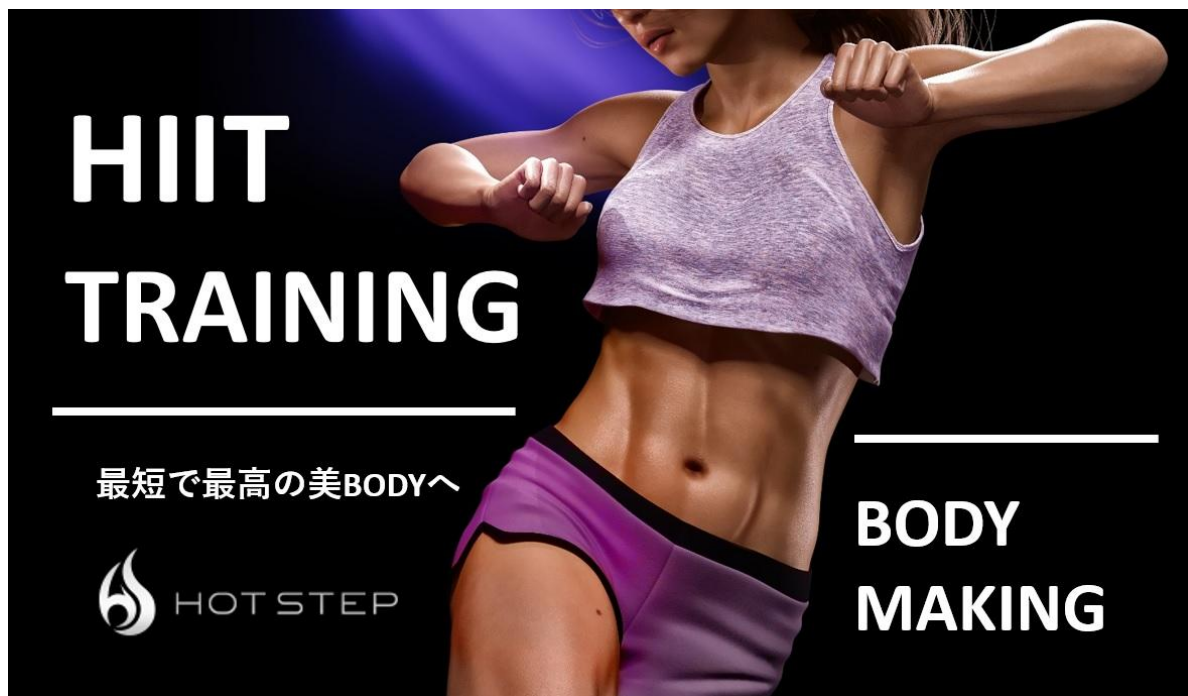


◀報道関係者各位▶

【新感覚ステップエクササイズ「HOTSTEP（ホットステップ）」】
最短で最高の美BODYへ！
イベントレッスン「Speed Shape Step~HIIT~」開催
～ 2019年5月17日（金）よりHOTSTEP銀座店にて限定開催～

新感覚ステップエクササイズスタジオ「HOTSTEP（ホットステップ）」を運営する株式会社ホットステップ（本社：東京都中央区、代表取締役：寺田 愛和）は、2019年5月17日（金）より、HOTSTEP史上最強！時短スリムアッププログラム「Speed Shape Step~HIIT~」をイベントレッスンとして、HOTSTEP銀座店にて開催いたします。



■「短時間×高強度×効果大」で最強時短ボディメイク！

銀座店にて5月より限定スタートするイベントレッスン「Speed Shape Step~HIIT~」は、最強の美BODYメイクトレーニングHIIT※1を取り入れた、HOTSTEPオリジナルプログラムです。約5分間のステップ・トレーニングムーブと30秒の休憩を繰り返し行います。ステップ・トレーニングは中～高強度に設定されており、心拍数は最も脂肪が燃えやすい、ファットバーンゾーン(最大心拍数※2 ×40～60%)を目指しながら行います。(※1 HIIT=高強度インターバルトレーニング ※2 最大心拍数=220-年齢)

30分という短時間の中で、トータルボディメイクが可能となり、日々忙しい女性でも無駄のない、しなやかなボディラインを手に入れることができます。夏までに引き締まったボディラインを手に入れた女性必見のプログラムです。

【イベントレッスン「Speed Shape Step～HIIT～」概要】

- ・レッスン名 : Speed Shape Step～HIIT～
- ・開催日時 : ①5月17日(金)21:00～21:30
②5月21日(火)18:00～18:30
③5月30日(木)13:00～13:30
- ・定員 : 20名
- ・実施店舗 : HOTSTEP銀座店
- ・参加費 : ホットステップ会員であれば参加無料
※会員プランや月会費については、
公式HP (<http://www.hotstep.jp/>) をご覧ください。
- ・留意事項 : 既存会員様向けのレッスンで、初めてご体験される方はご予約できません。

■HOTSTEPとは

「HOTSTEP」とは、ホットスタジオ×有酸素運動を行う新感覚ステップエクササイズスタジオです。温度37～38度・湿度65～85%のホットスタジオの中で、現役DJがセレクトした音楽と映像に合わせ、ステップ台を使用した有酸素運動プログラムを行います。身体を温めながら有酸素運動を行うことで、今までに経験した事のない自分史上最強の発汗体験ができます。

2016年5月、東京・麻布十番に登場。恵比寿店・銀座店の全3店舗展開し、2019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。

【店舗情報】



《HOT STEP 銀座店》

住所 : 東京都中央区銀座7丁目10-5
The ORB Luminous 5階



《HOT STEP 恵比寿店》

住所 : 東京都渋谷区恵比寿南1-1-1
恵比寿ヒューマックスビル4F



《HOTSTEP Beauty 麻布十番店》

住所 : 東京都港区麻布十番1-5-18
カートプラン麻布十番 5F

【会社概要】

- 会社名 : 株式会社ホットステップ
- 代表取締役社長 : 寺田 愛和
- 設立 : 2014年
- 資本金 : 3,650万円
- 本社所在地 : 東京都中央区銀座7-10-5
The ORB Luminous 5階
- 事業内容 : ダイエット教室の経営およびその運営コンサルティング
ダイエット・食生活・健康に関する指導およびその教育事業
フィットネスクラブ、スポーツクラブの経営およびそのコンサルティング
健康食品、ダイエット食品、栄養補助食品、健康器具およびフィットネス
関連ウェア等の販売 インストラクターの紹介 フィットネスレッスンコンテンツの提供
- URL : <http://www.hotstep.jp/>