

**【新感覚ステップエクササイズ「HOTSTEP（ホットステップ）」】**  
**1日たった1分、お家で出来る！簡単トレーニング動画配信スタート**  
**「HOTSTEP ホームトレーニング」**

**～2019年3月6日（水）よりHOTSTEP公式Instagramにて毎週更新～**

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3月6日（水）より、HOTSTEP公式Instagramアカウント@hotstep\_official([https://www.instagram.com/hotstep\\_official/?hl=ja](https://www.instagram.com/hotstep_official/?hl=ja))にて、お家で出来る！簡単トレーニング動画「HOTSTEP ホームトレーニング」の配信を開始いたします。



■ **HOTSTEPを取り入れたトレーニングで「くびれ・美尻・美脚」にフォーカス！**

**1日たった1分ですっきりメリハリBODYを目指そう！**

「HOTSTEP ホームトレーニング」は、「くびれ・美尻・美脚」など女性の気になるパーツにフォーカスし、HOTSTEPを取り入れた簡単部位別トレーニングムービーです。

今回、HOTSTEPとして初めての試みとなる「HOTSTEP ホームトレーニング」はお家でも簡単にできる、HOTSTEPを取り入れたエクササイズを教えてほしいというお客様の声から生まれました。既にHOTSTEP会員の方は、この動画がHOTSTEPプログラムに組み込まれているトレーニングを元に構成されているため、レッスンの予習・復習に役立ちます。また、HOTSTEPに通われていない方でも、簡単にトライいただける内容になっています。トレーニング動画の講師は、輝かしい笑顔と美しいボディを保つHOTSTEPインストラクターが勤めます。毎週水曜日配信の「HOTSTEP ホームトレーニング」を活用し、すっきりメリハリBODYを目指しましょう。

■ **3月6日（水）17時配信の初回「HOTSTEP ホームトレーニング」は30秒でくびれが手に入る！体幹トレーニング「エルボープランク」**

記念すべき初回配信の「HOTSTEP ホームトレーニング」はお腹周りの引き締め効果的なトレーニング「エルボープランク」です。誰でも簡単にできる「エルボープランク」はお家のちょっとしたスペースで運動が苦手な女性にも、気軽にチャレンジしていただける内容のトレーニングになっています。



## 【お家で出来る！簡単トレーニング動画「HOTSTEP ホームトレーニング」概要】

- ・初回配信日 : 3月6日（水）17時
- ・配信日時 : 毎週水曜日 17時
- ・配信アカウント : HOTSTEP公式Instagram @hotstep\_official
- ・InstagramURL : [https://www.instagram.com/hotstep\\_official/?hl=ja](https://www.instagram.com/hotstep_official/?hl=ja)

### ■HOTSTEPとは

「HOTSTEP」とは、をホットスタジオ×有酸素運動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、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。

### 【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/>