

◀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）」】 ステップ×エアロビクスで史上最高の発汗体験！ イベントレッスン「AERO STEP」開催 ～2019年3月15日・19日・24日・29日限定開催～

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3月15日（金）・19日（火）・24日（日）・29日（金）の4日間、期間限定イベントレッスン「AERO STEP（エアロステップ）」をHOTSTEP銀座店にて開催いたします。



### ■ステップ×エアロビクスで楽しみながら脂肪燃焼！

#### 新たなステップエクササイズと出会える「AERO STEP」

3月限定イベントレッスン「AERO STEP」は、通常のレッスンで行っているシンプルなステップに、コンビネーションステップやリズムチェンジなどエアロビクスの要素を豊富に取り入れたレッスンです。ステップエクササイズとエアロビクスが融合することにより、運動強度を高め、通常よりも短い45分間の構成でも高い脂肪燃焼効果が期待できます。ステップエクササイズ上級者の方でも、ステップエクササイズの新たな楽しみ方を発見できるレッスンとなっています。

今回、フィットネスクラブ・ダンススタジオで活躍中のフィットネスインストラクター・リッキーがレッスンを担当。銀座店では珍しい男性インストラクターによる、パワフルなレッスンを是非ご体感ください。

（インストラクターコメント）

アクティブな動作中心のHOTSTEPオリジナルプログラム！  
45分間の中にステップ運動の醍醐味がギュッと詰まっています。  
皆さんで、45分間楽しみながら脂肪燃焼していきましょう！



## 【イベントレッスン「AERO STEP」概要】

- ・レッスン名 : AERO STEP
- ・開催日時 : ①3月15日(金)19:45~20:30  
②3月19日(火)13:30~14:15  
③3月24日(日)13:00~13:45  
④3月29日(金)19:45~20:30
- ・定員 : 18名
- ・実施店舗 : HOTSTEP銀座店
- ・講師 : フィットネスインストラクター・リッキー
- ・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、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/>