BEST STYLE FITNESS

大宮店

PRESS RELEASE

BEST HERBS
HEALTHY ENJOY RELAXATION BEAUTY SPA

2026年11月12日
株式会社BEST HERBS
BEST STYLE FITNESS

【年末・年始太り対策にも】ストレスとカロリーをサンドバッグにぶつける！人気プログラム「KIMAX」が待望の復活！

～華金の夜にパンチやキックで爽快デトックス。格闘技系エクササイズがレギュラー再開～



株式会社BEST HERBS（ベスト　ハーブス）（代表取締役社長:塚田正之）の運営するBEST STYLE FITNESS（ベスト　スタイル　フィットネス）大宮店は、**11月13日より人気の「KIMAX（キーマックス）」をレギュラーレッスンとして約1年ぶりに復活いたします。**

KIMAXは専用の自立式サンドバッグを使用し、パンチやキックなどの格闘技の動きを打ち込むエクササイズです。忘年会や仕事の繁忙期で1年の中で最もストレスとカロリーが溜まりやすい11～12月。金曜の夜にサンドバッグへ思い切りパンチやキックを打ち込む本プログラムは、心身の究極のデトックスを提供します。

■ 担当インストラクターからのメッセージ　Q. KIMAXはどんな方におすすめですか？

マシンで黙々と運動するのが苦手な方に、一番おすすめしたい有酸素運動です！サンドバッグを思い切り殴って蹴るので、ストレス発散効果は抜群。1週間のモヤモヤを金曜の夜に全部ぶつけてスッキリしてください！

Q. ボディメイク効果はいかがですか？

消費カロリーが高く、特に『二の腕・肩回り・背中』の引き締めに効果的。年末年始に向けて、気になる部位をしっかりシェイプアップしたい方にぴったりです。

Q. 格闘技系は難しそう…と不安な初心者の方へ

複雑な振り付けなどはないので、自分のペースで打ち込めます！
しかも14人制の少人数レッスンなので、私たちインストラクターとの距離がより近く、しっかりサポートできるのが強みです。
初心者の方も安心してご参加ください！



▶ BEST STYLE FITNESS 大宮店
〒 331-0813
さいたま市北区植竹町1-816-8
TEL：048-669-6611
公式Instagram：bsf_oomiya
公式TikTok：beststylefitness.Oomiya

【開催概要】

開講日時：隔週金曜日 20:50～21:35　参加対象： 会員様

BEST HERBS
HEALTHY ENJOY RELAXATION BEAUTY SPA
〒1050022　東京都港区海岸1丁目16番1号 ニューピア竹芝サウスタワー12階
email: bh-pr@best-herbs.jp　HP: https://www.best-herbs.jp/