

【Lavita】フィットネスステーション レッスンプログラム案内

■■ MACS FIT ■■

Muscle(筋力)Aerobic(有酸素)
Core(体幹)Shapeup(燃焼)のトレーニングを構成したサーキットトレーニングです。低体力の方からバリバリ運動される方にもオススメのプログラム！！

※表面スケジュールの [] の時間内で
あれば予約なしでいつでも参加可能です



予約制 習い事として自分磨きにご利用ください

■■ ランニングレッスン ■■

まずは怪我のしにくい綺麗なフォーム作りから、ランニング学会認定指導員を始めLavita

■■ 早朝RUN&ストレッチ ■■

身体に負担の少ないスロージョギングのあとにストレッチで筋肉を気持ちよく伸ばして旅

■■ 早朝ウォーク&ストレッチ ■■

ロケーション抜群の橋公園ウォーキングのあとにストレッチで筋肉を気持ちよく伸ばし

■■ 姿勢改善ストレッチ ■■

身体を調整するプログラム。歪みが気になる方、筋肉がこわばっている方にオススメ！運動に不安のある方にもおすすめです！

■■ ヨガ ■■

自然を意識しながらゆっくりと身体を動かし心身のバランスを調整します。柔軟性向上したい身体のかたい方・リラックスしたい方にオススメ！

■■ ピラティス ■■

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えるプログラム。プロポーションや姿勢を維持・改善していきます。

■■ バレトン ■■

バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたプログラム。柔軟性向上・下半身のシェイプアップに効果的！！

■■ DANCE WITH ME ■■

世界のさまざまなダンス・音楽を体感できる初心者向けのプログラムです。1レッスンでいろんなジャンルを楽しめるので、音楽を楽しみたい方に

■■ ZUMBA ■■

ラテン系エクササイズをはじめ、様々なステップと音楽を融合させたダンスプログラム。有酸素エクササイズなので脂肪燃焼に効果あり！！

■■ 初めてエアロビクス ■■

リズムに合わせて行う有酸素運動。その名の通り初めての方向けのレッスンです！

■■ ベリーダンス ■■

エキゾチックな音楽に合わせて、お腹や腰を中心に身体全体を使って踊るダンス。ダンス経験のない方でも、無理なく楽しみながら、シェイプアップや女性

■■ フラダンス ■■

フラダンスのしなやかでゆるやかな動きは、足腰を丈夫にし気持ちをリラックスしてくれます。運動不足、ストレス解消に最適です。1つの曲を仕上げ

■■ フィットネスフラダンス ■■

フラダンスをエクササイズとして敷居を低く、気軽に楽しめるのがフィットネスフラです！伝統的なフラの動きに有酸素運動を取り入れています。

■■ キッズフラダンス ■■

幼児、子ども向けのクラスです。基本のステップから、楽しみながらフラダンスを踊っていきます！

