

宮崎県の素敵な女性達は
【からだにいいこと】始めています。



スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

【早朝RUN & YOGA】

体験
1,000円



ランニングはウォーミングアップ・フォーム作り・ドリルなどのメニューに加え、障害予防のために基礎体力づくり・身体のケアもご案内いたします。ランニングを正しく・楽しく学びましょう！

ヨガは心身のストレス解消や集中力向上など身体と心のバランスづくりにお勧めです。呼吸や瞑想を中心とした初心者の方向きですので負担が少なく、身体が硬いという方も安心してヨガをお楽しみいただけます。

2つのエクササイズを同時に楽しめるお得なレッスンとなっています。まずは体験からお楽しみください！

毎週土曜日
7:00~8:20

4回チケット：5,000円 + 税
1回利用：1,500円 + 税

※別途入会金を頂戴いたします

担当インストラクター

RUN:【坂元智行】YOGA:【荒武幸恵】

お問い合わせ/お申し込み

FINE SPORTS
Lavita

スポーツジムラヴィータ 〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1
☎:0985 - 73 - 9158 / bestlife@aqua.plala.or.jp

少人数のスクール制ですので丁寧でわかりやすいレッスンとなっております。初心者の方も安心してご参加ください。

宮崎県の素敵な女性達は
【からだにいいこと】始めています。



スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

【早朝RUN & YOGA】

体験
1,000円



ランニングはウォーミングアップ・フォーム作り・ドリルなどのメニューに加え、障害予防のために基礎体力づくり・身体のケアもご案内いたします。ランニングを正しく・楽しく学びましょう！

ヨガは心身のストレス解消や集中力向上など身体と心のバランスづくりにお勧めです。呼吸や瞑想を中心とした初心者の方向きですので負担が少なく、身体が硬いという方も安心してヨガをお楽しみいただけます。

2つのエクササイズを同時に楽しめるお得なレッスンとなっています。まずは体験からお楽しみください！

毎週土曜日
7:00~8:20

4回チケット：5,000円 + 税
1回利用：1,500円 + 税

※別途入会金を頂戴いたします

担当インストラクター

RUN:【坂元智行】YOGA:【荒武幸恵】

お問い合わせ/お申し込み

FINE SPORTS
Lavita

スポーツジムラヴィータ 〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1
☎:0985 - 73 - 9158 / bestlife@aqua.plala.or.jp

少人数のスクール制ですので丁寧でわかりやすいレッスンとなっております。初心者の方も安心してご参加ください。

