

Lavita Bridal Body Make

ラヴィータ ブライダルボディメイクは

お一人お一人の身体に合った

個別サポートにより

毎回のトレーニングで

効果を感じていただけます。

”筋肉はどのくらいあるのか”

”あなたにはどんなトレーニングが必要なのか”

”あなたの姿勢がどうなっているのか”

あなた自身の身体を理解していただき、

目標や課題を解決できるように

サポートさせていただきます。

大切な結婚式のために

理想の身体づくりを通じて、

あなたがより美しく、

より健康的な生活ができること。

それが私たちLavitaの仕事です。



スポーツジム ラヴィータ

www.fine-sports.com

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1

TEL:0985-73-9158

bestlife@aqua.plala.or.jp

Lavita Bridal Body Make



大切なその日・・・
最高に輝くために・・・

ラヴィータ ブライダルボディメイク



スポーツジム ラヴィータの 【ブライダルボディメイク】

ブライダルボディメイクは、最高のウェディング姿のために認定資格を持つプロフェッショナルのインストラクターとマンツーマン（1対1）で行うトレーニングのことです。現在の身体の状態や目的に合わせたトレーニングが可能となり、非常に効果が出やすいという特徴があります。カウンセリングから、プログラム作成、アドバイス、食事指導、実際のトレーニングまで、全てを個別におこないます。

パーソナルコース：利用者1名 インストラクター1名

1ヶ月：月8回(1回75分)

お一人様 **50,000円**(+税)

セミパーソナルコース：利用者2名 インストラクター1名

1ヶ月：月8回(1回75分)

お一人様 **30,000円**(+税)

※その他、回数やお時間についてはお気軽にご相談ください。

ご体験：1回60分

お一人様 **3,000円**(+税)

まずはお気軽にご体験ください。

お申し込みは 0985-73-9158まで。

ブライダルボディメイク メニュー

以下の4メニューからトレーニングをお選びいただけます。



パーソナルトレーニング

筋力トレーニングをメインに代謝をあげて痩せやすく、太りにくい身体を目指します。適度に筋肉のある美しいスタイルやきれいな姿勢づくりにおすすめです。



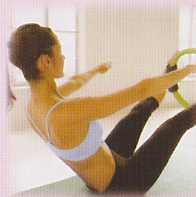
パーソナルランニング

有酸素運動であるランニングを中心に脂肪燃焼をしていきます。補強運動では姿勢の改善も行います。初心者の方はウォーキングから始めていきます。



パーソナルヨガ

心身のストレス解消や姿勢の改善など身体と心のバランスづくりにお勧めです。完全個別指導ですので身体への負担が少なく、身体が硬いという方も安心してご利用いただけます。



パーソナルピラティス

美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア（身体の中心部）、インナーマッスル（深層筋群）を目覚めさせます。

ブライダルボディメイクは女性、男性、ご家族もご利用いただけます。
以下のような方におすすめしています。

- ・ 二の腕、ウエストを細くしたい
- ・ 猫背が気になる
- ・ 背中をきれいに見せたい
- ・ ドレスをより美しく着たい
- ・ タキシードをより格好良く着たい



リバウンドしにくい健康的で美しい身体づくりをお約束します