

スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

【ピラティススクール】

体験
1,050円



ピラティスとは、人間が本来持つ機能を目覚めさせ、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）を安定させるとともに、普段うまく使うことができない、インナーマッスル（深層筋群）を目覚めさせます。ピラティスはケガ人や病人のリハビリのために開発されたエクササイズである

レッスンスケジュール

【グループレッスン】
毎週月曜日19:30~20:30
【プライベートレッスン】
要相談

料金

【グループレッスン】
月4回:60分:8,400円
【プライベートレッスン】
1回:60分:4,200円~

担当インストラクター

【河野 まき子】

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。



体験
1,050円

スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

【ヨガスクール】

ラヴィータのヨガスクールは心と身体の調和を目的に、アーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想を取り入れながら行うヨガのプログラムです。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。



レッスンスケジュール

【グループレッスン】
毎週火曜日10:30~11:30 14:30~15:30
毎週水曜日20:30~21:30
毎週木曜日14:30~15:30
毎週土曜日12:30~13:30 17:00~18:00
【プライベートレッスン】:要相談

料金

【グループレッスン】
月4回:60分:7,500円+税
【プライベートレッスン】
60分 月4回 32,000円+税
※時間帯によってご要望にお応えできない場合がございます

担当インストラクター

【川越 由理】【後藤 一恵】
【坂元 紀世美】【坂元 久美子】

少人数のスクール制ですので、その日の体調等もインストラクターにご相談いただけます。安心してご参加ください。

お問い合わせ

スポーツジムラヴィータ

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

FINE SPORTS
Lavita

☎:0985 - 73 - 9158 / E-mail:finesports@sunny.ocn.ne.jp

ラヴィータ 宮崎

検索

www.fine-sports.com