

整えて鍛える新習慣!

ピラティス

×

トレーニング

トレーニング
動画!

どこでもできる、
雰囲気分かる!!



ラクシアが選ばれる

理由3選

①理想の体を最短でつくれる

ピラティスで“動ける土台”を整え、筋トレで効率よく引き締める。
相乗効果で結果が出るスピードが違う。

②若々しく動ける体をつくれる

姿勢が整い、バランスよく引き締まることで“見た目の印象”が大きく変わる。
反り腰、巻き肩、猫背の原因を根本から改善し、立ち姿勢や日常動作が美しく整う。

③日常生活が軽くなる実感がでる

体幹の安定×筋力アップで、姿勢改善・疲れにくさ・動きやすさが向上。
将来の健康を見据えて「ずっと動ける体」を目指したい方におすすめ。

Machine Pilates マシンピラティス



マンツーマン指導

初めてでも安心。1on1で動き方を丁寧にサポート。



筋トレとの相乗効果

動作感覚が向上し、筋トレ効果がさらに高まる体へ。



姿勢改善・動きの質向上

正しい姿勢と使い方を身に付け、しなやかに動ける体へ。

Simple Training シンプルトレーニング



重心を知る

最適な重心がわかると、動きが変わり結果が出やすく。



コアを使いこなす

コアの動きを理解し、結果が出る体の使い方を習得。



効かせ方を習得

あなたに合う効かせ方をマンツーマンで身につける。

その他にも

あなたの理想に
合わせてメニューを
カスタマイズ



トリートメント

徒手施術で歪み改善!



チェア

全身を立体的に鍛える!



コアアライン

左右差の修正や歩行動作改善!



食事指導

内側からも健康で美しく!

LUXIA 麻布十番店

TEL.03-6807-4200

東京都港区麻布十番1-10-3
モンテプラザ麻布806号室

・アクセス・

地下鉄「麻布十番」駅
5a出口を出てすぐ。
UFJ銀行のあるビル
「モンテプラザ麻布」。



LUXIA 広尾店

TEL.03-6433-5566

東京都港区南青山7-13-13
フォレストヒル南青山201号室

・アクセス・

日赤医療センター、
広尾ガーデンフォレストから
徒歩1分



LINE

体験ご予約はこちら



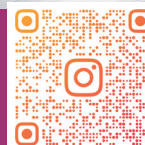
HP

料金のご案内はこちら



Instagram

知って得する情報ははこちら



※詳しくはお問い合わせください。