



## Pilates studio Lea

フリガナ： ピラティススタジオレア

サービス： その他

営業時間： 9:00～19:00

営業日： 月・水・金

内容： ご自宅にインストラクターが直接伺い、お客様のお悩みや身体状況に合わせたオーダーメイドの運動指導を行います。医療現場でのリハビリ経験を活かし、安全かつ効果的なプログラムをご提供いたします。

料金： 40分 7,500円、60分 9,000円、80分 13,000円  
(1週間前までのご予約で1000円割引)

特徴：

- ・医療現場で培った知識と技術を活かし、腰痛や肩こり、膝痛などの慢性的な不調から、体力維持や筋力アップまで、幅広いニーズに対応可能ですので、手術後でも安心してご利用いただけます。
- ・単なる運動指導にとどまらず、正しい身体の使い方や呼吸法、日常生活での姿勢や動作改善にも重点を置き、効果が長続きするサポートを行います。
- ・訪問型サービスのため、ご自宅や施設で安心して取り組むことができ、移動の負担はありません。

対象エリア： 出雲地域 平田地域 佐田地域 多伎地域 湖陵地域 大社地域 斐川地域  
(松江市全域)

所在地： 691-0011 出雲市国富町1250

電話番号： 090-8602-5519

FAX番号：

URL： <https://Pilates-lea.com>