

Light Pilates (Back Pain, Core and strength training Posture Improvement) - Kuala Lumpur

Studio Pilates Di Kuala Lumpur



I'm not a robot



RECAPTCHA

Diterbitkan pada: 01/06/25	Paparan: 261
Komen: 0	Lihat komen
Undi: 29	Skor: 5

https://www.yourspace.my/studio-pilates/kuala-lumpur/light-pilates-back-pain-core-and-strength-training-posture-improvement-kuala-lumpur_356438.php



Studio Pilates Di Kuala Lumpur

Light Pilates (Back Pain, Core and strength training Posture Improvement) - Kuala Lumpur

Studio Pilates Light Pilates di Kuala Lumpur

Studio Pilates Light Pilates terletak di Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan menawarkan pelbagai **perkhidmatan** berkaitan kesihatan dan kecergasan. Kelas-kelas yang disediakan fokus pada **pengurangan sakit belakang**, latihan kekuatan teras, dan peningkatan postur, menjadikannya

pilihan yang ideal untuk mereka yang ingin mencapai kesejahteraan fizikal.

Kemudahan dan Janji Temu

Studio ini menyediakan kemudahan yang selesa dengan **tandas** yang bersih dan terurus. Pengunjung adalah disyorkan untuk membuat **janji temu** terlebih dahulu bagi memastikan slot tersedia untuk sesi yang diinginkan. Ini penting untuk pengalaman yang lebih menyenangkan dan teratur.

Pilihan Perkhidmatan

Pilihan **perkhidmatan** di Studio Pilates Light Pilates termasuk kelas mat dan reformer. Kelas dalam talian juga disediakan bagi mereka yang tidak dapat hadir secara fizikal, memastikan semua orang mempunyai akses kepada latihan Pilates. Pelajar boleh memilih antara sesi berkumpulan atau sesi peribadi, bergantung kepada keperluan individu masing-masing.

Kelas dan Pengalaman Pelajar

Kelas-kelas yang dipimpin oleh Deeppa mendapat banyak pujian daripada pelajar yang telah menghadiri sesi-sesinya. Menurut mereka, Deeppa mempunyai pemahaman mendalam tentang Pilates dan tubuh manusia. Dia menyesuaikan senaman sesuai dengan keupayaan setiap pelajar, membantu mereka mengatasi masalah seperti sakit belakang dan meningkatkan postur. Sebagai contoh, seorang pelajar mencatat bahawa kelas dengan Deeppa membantu melegakan ketidakselesaan dan meningkatkan kekuatan terasnya. Keberkesanan kelas ini terbukti apabila ramai pelajar melaporkan pengurangan dalam kesakitan dan peningkatan fleksibiliti selepas beberapa sesi.

Kelebihan Kelas Pilat

Melalui ujian rakan-rakan, kelas Pilates di Studio ini terbukti sangat bermanfaat untuk kesihatan. Pelajar merasakan peningkatan dalam stamina dan kekuatan selepas mengikuti sesi secara rutin. Selain itu, penggunaan aromaterapi semasa kelas memberikan sentuhan tambahan yang menenangkan dan menyegarkan. Pelajar juga menghargai suasana mesra dan profesional di studio, membuatkan mereka merasa lebih selesa untuk berlatih. Deeppa dikenali sebagai pengajar yang sabar dan penuh perhatian, sentiasa memastikan setiap pelajar memahami teknik dan manfaat setiap senaman.

Mengapa Memilih Studio Pilates Light Pilates?

Studio Pilates Light Pilates adalah pilihan yang tepat bagi mereka yang mencari pengajaran Pilates yang terperinci dan disesuaikan dengan keperluan individu. Bagi yang merasai masalah kesihatan seperti sakit belakang atau ingin memperbaiki postur, kelas ini menawarkan jalan penyelesaian yang efektif dan menyenangkan. Dengan kemudahan moden dan pendekatan peribadi yang ditawarkan, pasti anda akan menemui pengalaman Pilates yang berharga di sini. Untuk maklumat lanjut dan pendaftaran, sila hubungi studio dan buat **janji**

temu diperlukan untuk mendapatkan perkhidmatan yang sesuai untuk anda.

Premis terletak di

Plaza Damansara, 75, Jalan Medan Setia 1, 50490 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur - Malaysia (MY)

Telefon yang berkenaan **Studio Pilates** ialah +6017-4007968

Dan jika anda ingin menghantar WhatsApp, anda boleh melakukannya di +6017-4007968

Kami dibuka mengikut jadual berikut:

Hari	Waktu
Isnin	10:00?PG–9:00?PTG
Selasa	4:00–8:00?PTG
Rabu	8:30?PG–2:00?PTG
Khamis	4:00–8:00?PTG
Jumaat	Tutup
Sabtu	3:00–8:30?PTG
Ahad	Tutup

Laman web ialah Light Pilates (Back Pain, Core and strength training Posture Improvement)

Jika anda memerlukan mengubah suai sebarang elemen yang anda anggap tidak benar mengenai laman ini, sila hantar kepada kami mesej supaya kami akan menguruskannya secepat mungkin. Terima kasih awal-awal lagi terima kasih atas kerjasama anda.

Imej



Light pilates back pain core and strength training posture improvement kuala lumpur

Tag

Janji temu diperlukan, Kelas dalam talian, Perkhidmatan di tapak, Pilihan perkhidmatan, Tandas, Tandas campur, Kemudahan, Disyorkan untuk membuat janji temu, Perancangan

Kandungan berkaitan

4.9 * *Lucia Light Malaysia - Kelang*

4.9 * *Pushpaja Yoga & Light Healing Center - Petaling Jaya*

5.0 * *Loving Light Yoga Studio - Nibong Tebal*

4.8 * *Kuala Lumpur Meditation - Kuala Lumpur*

4.9 * *Arena Sukan Kuala Lumpur (Askl) - Kuala Lumpur*

4.9 * *Episodes Physio and Rehab Batu Pahat - Batu Pahat*

5.0 * *Smart Therapy and Rehabilitation Centre - Kuala Kangsar*

4.8 * *Aask Yoga and Wellness - Kota Kinabalu*

4.8 * *Mili Pilates Penang Studio - George Town*

4.0 * *Kudat Golf and Marina Resort - Kudat*

Kategori

agensi harta tanah

agensi pelancongan kanu & kayak
agensi penjelajahan dengan bot
agensi penyewaan rumah percutian
agensi sewa ruang runcit
agensi sewaan kren
ahli psikoterapi
ahli refleksologi
ahli terapi fizikal
ahli terapi pekerjaan
ahli terapi reiki
akademi polis
akuarium
ashram
asrama
balai bomba
bangunan
bangunan pangsapuri
bangunan warisan
bank
berbasikal indoor
biara
chalet
credit union
depoh kereta api
destinasi keagamaan
dewan desa
doktor
doktor gigi
galeri seni
gereja
gereja katolik
gereja methodist
gim
gim tinju muay thai
guru piano
hentian rehat
hentian transit
hospital kanak-kanak
hospital kerajaan
hospital swasta
hotel
hotel kesihatan

hotel peranginan
hutan negara
inap ladang
institusi keagamaan
institusi pendidikan
institut penyelidikan
jabatan akademik
jabatan hal ehwal veteran
jambatan
jetí memancing
jurugambar
jurulatih peribadi
jurulatih yoga
kafe
kaunselor
kaunselor keluarga
kaunselor kesihatan
kawasan kembara berjalan kaki
kawasan pemuliharaan alam semula jadi
kawasan perlindungan hidupan liar
kebajikan
kedai aiskrim
kedai alat ganti kenderaan
kedai alat tulis
kedai barangan tari
kedai bayi
kedai buku
kedai buku keagamaan
kedai gunting rambut
kedai kesihatan dan kecantikan
kedai komputer
kedai kopi
kedai kosmetik
kedai pakaian sukan
kedai penambahbaikan kediaman
kelab bola sepak
kelab golf
kelab kesihatan
kelab seni mempertahankan diri
kelab sukan
kelas melahirkan anak
kem kanak-kanak

kemudahan bilik fungsi
kemudahan tentera
kerajaan
kereta kabel gunung
kesedaran minda
keselamatan dan kesihatan pekerjaan
kiosk
kiropraktor
klirik ayurveda
klirik kesihatan mental
klirik masuk terus
klirik pakar
klirik pergigian
klirik perubatan
klirik perubatan cina
klirik perubatan sukan
klirik terapi fizikal
kolam renang
kolej
kolej kerajaan
kolej komuniti
kolej pertanian
kolej politeknik
kompleks kondominium
kompleks perumahan
kompleks renang
kompleks rumah bandar
kompleks sukan
koperasi
kraf tangan
kuil
kuil buddha
kuil hindu
kuil taois
kumpulan perubatan
ladang
ladang madu
lapangan terbang antarabangsa
lapangan terbang domestik
latihan pernafasan
leisure centre
lodge

loji kimia
loji rawatan air
majlis
masjid
massage spa
meditasi
mindfulness
muzium
muzium kraf tangan
muzium sejarah tempatan
muzium seni
muzium tempat bersejarah
muzium warisan
organisasi bukan kerajaan
organisasi keagamaan
organisasi pertanian
organisasi tanpa untung
osteopati
padang bola sepak
padang menunggang kuda
padang tembak
pakar kesihatan lelaki
pakar optik
pakar patologi pertuturan
pakar pemakanan
pakar psikologi
pakar urut
pangkalan tentera laut
pantai
parlur urut kaki
parti politik
pasar
pasar malam
pasar raya
pasar raya besar
pejabat
pejabat kerajaan
pejabat kerajaan bandar
pejabat kerajaan daerah
pejabat kerajaan negeri
pejabat kerajaan persekutuan
pejabat kerajaan tempatan

pejabat kerajaan wilayah
pejabat korporat
pejabat pendaftaran
pemaju harta tanah
pembekal batu semula jadi
pembekal benih
pembekal penapis air
pembimbing kehidupan
pemborong makanan laut
pendidikan
pengajar meditasi
pengajar peribadi
pengamal perubatan alternatif
pengamal perubatan holistik
pengarah pengebumian
pengeluar makanan
pengeluar teh
pengilang
pengilang bahan kimia
pengilang makanan
penginapan
penginapan servis
penjara
perancang acara
pereka barang kemas
perkhidmatan feri
perkhidmatan hipnoterapi
perkhidmatan keselamatan komputer
perkhidmatan kesihatan mental
perkhidmatan kesihatan pekerjaan
perkhidmatan pemandu
perkhidmatan pengangkutan
perkhidmatan pengantaraan
perkhidmatan penjagaan kesihatan di rumah
perkhidmatan pentadbiran perniagaan
perkhidmatan penunggang kuda
perkhidmatan perhutanan
perkhidmatan pertanian
perkhidmatan terapi iv
perkhidmatan tutor
persatuan / organisasi
persatuan pertanian

persatuan perumahan
pertahanan awam
perunding kesihatan
perunding pendidikan
perunding pengurusan perniagaan
perusahaan perumahan
plaza
prasekolah
program kecergasan fizikal
program kesejahteraan
pulau
puncak gunung
pusat beli-belah
pusat budaya
pusat dialisis
pusat kebajikan masyarakat
pusat kerohanian
pusat kesejahteraan
pusat komuniti
pusat latihan
pusat maklumat pelancong
pusat meditasi
pusat mencari ketenangan
pusat mencari ketenangan yoga
pusat pembelajaran
pusat pemulihan
pusat pendidikan
pusat perinatal
pusat perubatan
pusat perubatan awam
pusat rawatan ketagihan
pusat rekreasi
pusat sekolah
pusat seni
pusat sivik
pusat sukan udara
pusat tahanan imigresen
restoran
restoran atau kafe
restoran cina
restoran india
restoran mi cina

ruang kerja bersama
rumah anak yatim
rumah inap
rumah orang tua
rumah penjagaan
rumah percutian
rumah tamu
salon kecantikan
sekolah
sekolah agama
sekolah awam
sekolah bahasa
sekolah balet
sekolah kejururawatan
sekolah kerajaan
sekolah latihan komputer
sekolah latihan lesen memandu
sekolah memandu
sekolah montessori
sekolah muzik
sekolah pendidikan dewasa
sekolah pendidikan khas
sekolah penerbangan
sekolah rendah
sekolah seni mempertahankan diri
sekolah tai chi
sekolah tarian
sekolah tentera
sekolah tinggi
sekolah vokasional
spa
spa kesihatan
spa perubatan
spa rawatan muka
stesen minyak
studio pilates
studio yoga
substesen elektrik
syarikat
syarikat import & eksport
syarikat pembinaan
syarikat tari

syarikat utiliti air
syarikat utiliti elektrik
tadika
taman
taman air
taman bandar
taman ekologi
taman peringatan
taman permainan
taman perniagaan
taman tema
tanda tempat
tanda tempat bersejarah
tapak perkhemahan
tarikan
tasik
taska
tempat acara
tempat bersejarah
tempat tarikan pelancong
universiti
universiti swasta
vila
yoga
zoo