



LAKUNA はくい

簡単リズム体操

1月開催日

- 5日(月) 14:00～14:45
15日(木) 14:00～14:45
29日(木) 14:00～14:45

開始10分前より入場できます。

- 定 員 15名
■受 付 2階 総合受付
■会 場 4階 LAKUNAホール
■参加費 500円税込 ※お支払いは2階総合受付まで
■持ち物 上靴 タオル 飲み物 動きやすい服装

当日参加制

予約なしでご参加できます。

リズムに合わせて体を動かす軽運動です。

簡単な動きでも汗はしっかりかけるので
どなたにもお勧めのレッスンです！

運動不足の解消、健康維持をしたい方
是非一緒に運動しませんか？



インストラクター 安士

石川県羽咋川原町テ39番地1 TEL.0767-23-4840

開館時間 9:00～22:00

検索 羽咋 LAKUNA

<https://okamotopbc.jp/lakuna-hakui/>

（株）オカモト 〒080-0302 北海道河東郡音更町木野西通8丁目3-9