



# LAKUNA はくい

## 簡単リズム体操

3月開催日

2日(月)14:00～14:45

16日(月)14:00～14:45

23日(月)14:00～14:45

30日(月)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

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？

当日参加制

予約なしでご参加できます。



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