

寒さに負けない、カラダづくり。
世界屈指のインストラクターによる
フィットネス体験
LAKUNAはくいで開催中!

3つのプログラムを開催中！

LesMills BODYBALANCE

ヨガ・太極拳・ピラティスを
組み合わせた
ストレッチ＆トレーニング。

【効果】
・柔軟性の向上
・インナーマッスルの強化
・リラックス効果

激しい動きは一切なし。
心身を整えたい方、
運動が久しぶりな方におすすめ。

ヨガマット推奨です

ボディバランス
もっと知りたい方はこちら！
(公式サイトに移動します)

LesMills BODYATTACK

ランニングやジャンプなど、
スポーツの動きを取り入れた
エネルギッシュな運動。

【効果】
・心肺機能の向上
・脂肪燃焼
・スタミナアップ

〈跳ねない動き(ローインパクト)〉
の選択肢があるため
体力に合わせて調節可能です。

ボディアタック
もっと知りたい方はこちら！
(公式サイトに移動します)

LesMills BODYCOMBAT

ボクシングや空手など、
格闘技の動きをミックスした
エクササイズ。

【効果】
・ストレス解消
・二の腕、ウエスト周りの
シェイプアップ

複雑なステップが少なく、
形にこだわらず動くだけで
運動量が得られます。

ボディコンバット
もっと知りたい方はこちら！
(公式サイトに移動します)

参加費：500円(税込)
受　付：2階窓口
会　場：4階LAKUNAホール1

11月の開催日程
レッスンプログラムは
こちら

LAKUNA はくい
石川県羽咋市川原町テ39番地1
0767-23-4840
運営：株式会社オカモト

LAKUNAはくい
公式Instagram
LAKUNAHAKUI

羽羽ポイント40才～