

積み重ねが、カタチになる。
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!

3つのプログラムを開催中!

LES MILLS BODYBALANCE

ヨガをベースに、
太極拳や
ピラティスの要素を
取り入れた、心と身体、
そして生活そのものの質を
向上させるエクササイズ
ヨガマット推奨です

LES MILLS BODYATTACK

ランニングやランジ、
ジャンプといった動きに、
プッシュアップや
スクワットなどの
筋力トレーニングを
組み合わせた
全身ワークアウト

LES MILLS BODYCOMBAT

空手やボクシング、
テコンドーなど、
様々な格闘技の動きを
取り入れた
ハイエナジーワークアウト。
動きはシンプルで覚えやすい

参加費：500円(税込)

受付：2階窓口

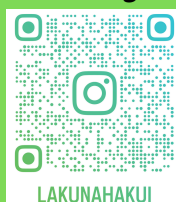
会場：4階LAKUNAホール1



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

5月の開催日程
レクサンプログラムは
こちら

