

日常を支える運動習慣。
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・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
実際の映像はこちら!
(Youtubeに移動します)



LES MILLS
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
実際の映像はこちら!
(Youtubeに移動します)



LES MILLS
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
実際の映像はこちら!
(Youtube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



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



6月の開催日程
レッスンプログラムは
こちら

