

暑さに負けないカラダへ  
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



7月の開催日程  
レッスンプログラムは  
こちら

