

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！  
気軽にカラダを動かそう！

**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

 **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



9月の開催日程  
レッスンプログラムは  
こちら

