

ここから変わる、私の1年。
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



1月の開催日程
レッスンプログラムは
こちら

