

 **LES MILLS**
VIRTUAL

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
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



11月の開催日程
レッスンプログラムは
こちら

