

	11月5日	11月8日	11月9日	11月11日	11月13日	11月16日	11月17日	11月18日	11月25日	11月29日
9:00										
9:30										
10:00				⓪ LESMILLS BODYBALANCE				⓪ LESMILLS BODYBALANCE	⓪ LESMILLS BODYBALANCE	
10:30										
11:00				⓪ LESMILLS BODYBALANCE				⓪ LESMILLS BODYBALANCE	⓪ LESMILLS BODYBALANCE	
11:30										
12:00				⓪ LESMILLS BODYBALANCE				⓪ LESMILLS BODYBALANCE	⓪ LESMILLS BODYBALANCE	
12:30										
13:00										⓪ LESMILLS BODYATTACK
13:30	⓪ LESMILLS BODYATTACK									⓪ LESMILLS BODYCOMBAT
14:00										
14:30	⓪ LESMILLS BODYBALANCE									⓪ LESMILLS BODYATTACK
15:00										
15:30	⓪ LESMILLS BODYCOMBAT									
16:00					⓪ LESMILLS BODYBALANCE					⓪ LESMILLS BODYBALANCE
16:30										
17:00	⓪ LESMILLS BODYBALANCE				⓪ LESMILLS BODYCOMBAT					⓪ LESMILLS BODYCOMBAT
17:30			⓪ LESMILLS BODYCOMBAT							
17:30	⓪ LESMILLS BODYBALANCE				⓪ LESMILLS BODYATTACK					⓪ LESMILLS BODYATTACK
18:00										
18:30			⓪ LESMILLS BODYBALANCE			⓪ LESMILLS BODYBALANCE				
19:00								⓪ LESMILLS BODYBALANCE		
19:30			⓪ LESMILLS BODYATTACK			⓪ LESMILLS BODYCOMBAT				
20:00								⓪ LESMILLS BODYCOMBAT		
20:30			⓪ LESMILLS BODYCOMBAT			⓪ LESMILLS BODYATTACK				
21:00								⓪ LESMILLS BODYATTACK		
21:30			⓪ LESMILLS BODYBALANCE			⓪ LESMILLS BODYBALANCE				
22:00										

窓口で料金を支払い後、入退出用の  
カードキーをお渡しします。  
入室、退室する際は必ず  
扉の鍵を閉めるようお願いいたします。

**参加費：500円**  
受付：2階窓口  
会場：4階LAKUNAホール1



**1人でも！**

**友人と楽しく！**

世界トップクラスのインストラクターの  
レッスンが受けられる最新プログラム  
「LES Mills Virtual」はレズミルズの  
ライブレッスンをバーチャル環境で再現  
します。世界屈指のインストラクター  
による最先端のグループエクササイズを  
間近に感じることができます。

カテゴリー	プログラム	ワークアウトの内容	レーティング	使用するトレーニングツール
cardio	LESMILLS 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。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット
マインド&ボディ	LESMILLS 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。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット
cardio	LESMILLS 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ネルギーワークアウト。動きはシンプルで覚えやすい。	・難易度 ★★★★★ ・強度 ★★★★★	△マット

- 全プログラム45分クラスで実施しております。
- マットをご利用の方はご持参ください。
- 着替える方は更衣室をご利用ください。
- お好きな時間に参加・退出いただけます。



ストレッチ動作などは  
マットの使用を推奨します。



会場の横に更衣室がございます。

石川県羽咋川原町テ39番地1 TEL.0767-23-4840

開館時間 9:00~22:00

〈指定管理者〉

検索 羽咋 LAKUNA <https://okamotopbc.jp/lakuna-hakui/>

(株)オカモト 〒080-0804 北海道帯広市東4条南10丁目2