



# LAKUNA はくい 簡単リズム体操

## 12月開催日

2日(月) 10日(火)  
16日(月) 23日(月)

## 開始時間

14:00-14:45

開始10分前より入場できます。

- 定員 30名
- 受付 2階 総合受付
- 会場 4階 LAKUNAホール

## 当日参加制

予約なしでご参加できます。

- 参加費 **500**円税込 ※お支払いは2階総合受付まで

- 持ち物 上靴 タオル 飲み物 動きやすい服装

リズムに合わせて体を動かす軽運動です。  
簡単な動きでも汗はしっかりかけるので  
どなたにもお勧めのレッスンです！

**運動不足の解消、健康維持**をしたい方  
是非一緒に運動しませんか？



インストラクター  
安士

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