



健康と美容は  
自分ですくくる。



2024  
7.23(火)

# 一日 無料体験会

毎月開催

当日スケジュール

ラクネス実際のレッスンを  
無料で体験してみませんか？

初心者様  
歓迎

体質改善  
ダイエット

財布に優しい  
会員料金

- 10:30-11:00 マットサイエンス  
(※未就学児のお子様も入っていただけるクラスです)
- 11:15-12:00 ZUMBA
- 13:45-14:30 ストレッチヨガ
- 14:40-15:25 かんたんエアロ
- 19:00-19:45 姿勢改善ピラティス
- 19:50-20:20 バレトン
- 20:30-21:00 ZUMBA

LAKUNESS 整体＋フィットネス  
長野県茅野市宮川1124-1  
電話：0266-78-7639



**Laku**  
ness  
ラクネス  
Woman's Space  
～健康と美容は自分ですくくる～

お問合せお申し込みはコチラ→