



健康と美容は
自分でつくる。

2025
4.29
(火.祝)

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 サーキット
(※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 健康運動
- 14:40-15:25 かんたんダンス
- 19:00-19:45 エクспанショナルピラティス
- 19:50-20:20 バレトンMIX
- 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

お問合せお申し込みはコチラ→



Woman's Space
～健康と美容は自分でつくる～