

もっとロコモK.Oを楽しもう

2月ロコモK.Oフレンドレッスン

ヨガ・ボクササイズ・HIIT・ピラティス・
ストレッチ・ズンバ・ゆらぎ体操

上記のスクールをランダムに開催します。

参加方法

- ① 開催スケジュールをチェック
- ② 予約
(空きがあれば当日参加も可能です!)
- ③ レッスンが始まる5分前に
スタジオエリアに集合



回数券1枚またはロコチケ2マスで
1レッスンに参加できます。

レッスン参加回数券

- ・1枚.....750円
- ・3枚セット 2,150円
- ・5枚セット 3,000円

レッスン参加ロコチケ

- ・1枚(8マス) 3,000円
- ・3枚セット 8,500円
- ・5枚セット 12,000円

2月のレッスンスケジュール【各レッスン定員6名】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	3 [サンストリート浜北店] ヨガ 8:30 ゆらぎ体操 13:00 ズンバ 18:00 ピラティス 16:00	4 [三方原店] ヨガ 10:00	5 [サンストリート浜北店] 筋トレ 10:30	6 [三方原店] ゆらぎ体操 10:00	7	8
9	10 [サンストリート浜北店] ゆったりストレッチ 9:00 はじめてのHIIT 13:00 ピラティス 17:45	11 ボクササイズ 9:00 ストレッチ 10:00 ゆらぎ体操 19:00	12 [サンストリート浜北店] 筋トレ 10:30 ヨガ 14:00 ズンバ 15:00	13 ゆらぎ体操 15:00 ズンバ 16:15	14	15
16	17 [三方原店] ピラティス 15:30	18	19 [サンストリート浜北店] 筋トレ 10:30	20 ピラティス 15:00 [サンストリート浜北店] HIIT 15:30	21 [サンストリート浜北店] ヨガ 8:30 ゆらぎ体操 13:00 ズンバ 18:00	22
23 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	24	25 ピラティス 17:45 ゆらぎ体操 19:00	26 [サンストリート浜北店] 筋トレ 10:30 ヨガ 14:00 ズンバ 15:00	27 ゆらぎ体操 15:30	28 [サンストリート浜北店] ゆったりストレッチ 9:00 はじめてのHIIT 13:00 ズンバ 16:00	

※ロコモ K.O フレンドレッスンのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※予約優先とさせていただきます。

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店



053-589-5552