

8月

お買い物ついでに体を動かそう!

ヨガ・エアロビクス・HIIT・  
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ

フレンドコースプログラムに参加できる

# ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円 (税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃烧トレーニング)・ZUMBA・  
筋トレ・ストレッチなど月に30回ランダムに開催される  
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

コース参加回数券

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

2週間体験

2,150円 (税込)

※全てのフレンドコースプログラムを  
お試しください。

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

## 8月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 初級エアロ 10:15 ゆるHIIT 16:00	2 ストレッチ 14:00	3 ゆるHIIT 14:00
4 筋トレ 10:00	5 エアロ 18:30	6 HIIT 18:00 ZUMBA 19:15	7 筋トレ 15:00	8 ヨガ 18:30	9 ZUMBA 10:00	10 エアロ 15:00
11 HIIT 16:00	12 やさしいエアロ 18:00	13 ストレッチ 10:00	14 エアロ 16:00	15 ZUMBA 19:00	16 ZUMBA 15:00	17 HIIT 16:00
18 筋トレ 11:00	19 ZUMBA 18:30	20 やさしいエアロ 14:00 ZUMBA 19:15	21 ヨガ 14:00	22 ストレッチ 18:00	23 ゆるHIIT 16:00	24 エアロ 14:00
25 やさしいエアロ 15:00	26 ZUMBA 18:00	27 HIIT 14:00 ZUMBA 19:15	28 ストレッチ 11:00	29 ZUMBA 11:00	30 筋トレ 15:00	31 ヨガ 14:00

※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※ロコモ K.O フレンドコースに参加資格がある方は、回数の制限なく  
全てのスクールに参加可能です。

※各スクール予約優先とさせていただきます。

コースの予約はこちらから

