

毎月第3土曜日は

ココモK.Oday

in 青葉台

7/20 (土) 開催

会員様限定

プログラムメニュー

参加費
無料

- A 血管力強化に!
自重を用いた筋力トレーニング
- B ストレッチポールを使った
バランス&コアトレーニング
- C 体が硬い方へ、
動的静的ストレッチ
- D 肋骨が硬い方へ、
肋骨徒手療法 (男性のみ)

各コース定員:1~3名
各コース時間:20~30分

9:00~16:00の間で、
ご希望の時間でご予約ください。

リラクゼーションの日 肩や腰などの疲れに!

当日受けられた方に、次回使える
500円OFF券プレゼント

随時受付
(予約可)

In Body

インボディ

骨格筋
脂肪

肥満
診断

筋肉
バランス

体脂肪量
バランス

フィットネス
スコア

インボディ測定で
あなたの体の状態を細かくチェック!



& セラピストとの面談お悩み相談会

むくみ改善ソックス & リカバリーサンダル 販売中

試着
OK

ソックス or リカバリーサンダル
ご購入の方に

回数券プレゼント

- 1足ご購入 → 1枚
- 2足ご購入 → 3枚



フィットネススクール **KIZUNA**

ココモK.O 青葉台店

宇和島市宮下乙117-11

受付時間

火~金 9:00~20:00
月土祝 9:00~18:00

0895-49-5565

