

もっとロコモK.Oを楽しもう

7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・エアロビクス**

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



7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 HIIT 15:30	3 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	4	5 ストレッチ 19:00	6
7	8	9 HIIT 15:30	10 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	11 【サンストリート浜北店】 ピラティス 14:00	12 体幹トレ 10:00	13 ヨガ 14:00
14	15	16 HIIT 15:30 ピラティス 19:00	17 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ヨガ 11:00 ヨガ 14:00 ボクササイズ 19:00	18	19 HIIT 10:00 ピラティス 19:00	20
21	22	23 体幹トレ 15:30	24 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	25 【サンストリート浜北店】 ヨガ 14:00 ピラティス 14:00 ピラティス 15:15	26 HIIT 10:00	27
28 ヨガ 14:00	29 【三方原店】 ピラティス 10:00	30	31 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00			

※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



浜松半田店

☎ 053-589-5552