

10月 ロコモK.Oフレンドレッスン

もっとロコモK.Oを楽しもう

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

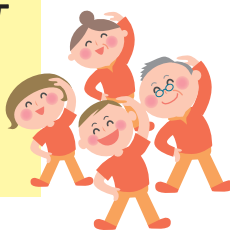
回数券1枚またはロコチケ2マスで
1レッスンに参加できます。

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



10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 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30	3	4 ストレッチ 19:00	5
6	7	8	9 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	10	11	12
13	14 浜松半田店 ロコモK.Oフェスタ	15 【サンストリート浜北店】 ピラティス 16:00	16 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ヨガ 14:00 ボクササイズ 19:00	17	18 【三方原店】 ヨガ 9:30 ストレッチ 19:00	19
20 ヨガ 11:00 ヨガ 14:00	21 ピラティス 17:45	22	23 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	24	25	26
27	28 【三方原店】 ピラティス 14:00	29 【サンストリート浜北店】 ヨガ 9:30	30 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ボクササイズ 19:00	31 ピラティス 15:00		

※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