

フィットネススクール

ロコモK.O

イオン湯沢店

おかげさまで

1周年!!

# 1周年記念キャンペーン

キャンペーン期間

2024/ 9/1 (日) ~ 9/30 (月)

特典1

入会金

無料

(通常 3,300 円)

特典2

入会月会費

無料

(通常 3,850 円)

特典3

電子キー

発行手数料

1,100 円

(通常 3,300 円)

特典4

フレンドコース

参加券

3枚進呈

(通常 1枚 750 円)

フレンドコース

横手店で毎日ランダム開催!

ヨガ エアロビクス HIIT

ZUMBA® 筋トレ ストレッチ

などのレッスンを好評開催中!

入会後の安心ステップ 入会当日からご利用いただけます

1

姿勢チェック

姿勢や身体のバランスを  
チェックします。

2

カウンセリング

身体のお悩みや運動の目的、目標等  
自由にトレーナーとお話しましょう。

3

運動メニューの  
ご提案&マシン説明

目標に向けた運動メニューをご提案し  
マシンの使い方をお伝えします。

プロのアスリートや  
医療機関でも  
活用されています!

パワープレート

乗るだけで  
運動やダイエット  
効果あり!

運動が苦手な方や体力に自信がない方も専門のトレーナーがサポートするので安心!!

月何日でも 1日何時間でもマシン使い放題! スタンダードプラン 月額 **3,850** 円 (税込)

フィットネススクール

ロコモK.O

見学 無料体験 入会 の  
ご予約は LINE またはお電話にて

0182-23-8484

公式LINE



横手スーパーモールラッキー店 営業時間 9:00 ~ 21:00

横手市十文字町仁井田東22-1 スーパーモールラッキー内

イオン湯沢店 営業時間 8:00 ~ 22:00

湯沢市字上萩生田162 イオンスーパーセンター湯沢店内

ID@215lrgir

## ロコモK.Oの特徴

高校生から 80 代まで様々な世代の会員様が日々トレーニングされています。

体力づくりや運動不足の解消、ダイエットやストレス解消といった普段のトレーニングの他にも、病院連携の専門のトレーナーが「歩く・座る・立つ」といった日常生活動作の中で、足や腰の痛みなど身体の不調に繋がる癖を見出し、お身体の悩みに合わせたコースにより痛みの軽減や回復に繋がるトレーニングをサポートします。

また、365 日いつでもご利用いただけるマシン特化型のトレーニングと、ヨガや ZUMBA® など多彩なスタジオレッスンが利用でき、会員様お一人お一人の目的や生活リズムに合わせたトレーニングスタイルをお選びいただけます。

疲労回復や筋緊張の改善に繋がるロコモ K.O 式ボディメンテナンスマッサージもオススメです!

# 会員プランはこちら

**スタンダード 会員** 月額 **3,850円** (税込)

月何日でも1日何時間でもマシン使い放題!

**レギュラー 会員** 月額 **6,050円** (税込) 目的別の運動教室へ1コース参加  
毎日開催されるフレンドコースへの参加無料!

腰痛バイバイコース:月・木 11:00~12:00

正しい姿勢と体の使い方を学び腰痛を  
予防し改善に繋がります!

貯筋コース:火・金 11:00~12:00

筋肉を貯めて一生元氣!  
スタッフと楽しく筋力アップしましょう!

燃焼コース:月・木 14:00~15:00

メタボ解消!体力アップ!  
体脂肪が気になる方におすすめです。

**ロコモK.Oフレンド** 月額 **3,850円** (税込) 毎日開催される全てのフレンドコースに  
何度でも参加できます。

(かんたんヨガ・エアロビクス・HIIT・ZUMBA®・筋力トレーニング・ストレッチ・やさしいエアロ・ゆるHIIT)

**高校生会員** 月額 **3,850円** (税込) 入会条件 現在、在学中の方(通信制・夜間学校など  
年齢問わず)に限ります。  
※手続きは保護者の方の同意が必要です。

祝

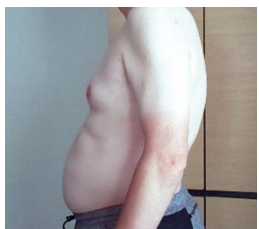
メタボ卒業

ロコモK.Oでぽっこりお腹の改善に取り組む会員様の例

ロコモK.O横手店会員Mさん (59歳男性)

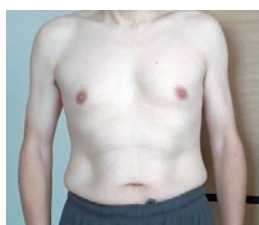
1日目 (2023/9)

体重: 76.3kg  
腹囲: 95.5cm



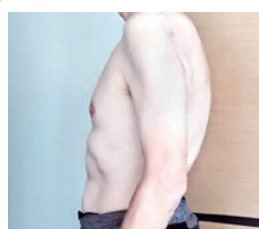
164日目 (2024/3)

体重: 65.8kg  
腹囲: 83.0cm



211日目 (2024/4)

体重: 64.0kg  
腹囲: 80.0cm



## <9月のコーススケジュール> ※横手スーパーモールラッキー店にて開催

日	月	火	水	木	金	土	
1							
2	腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 18:30	ゆるHIIT 9:30 貯筋 11:00 有料 ZUMBA 19:15	ヨガ 10:00	腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:30	ZUMBA 10:00 貯筋 11:00	ストレッチ 15:00	
8	やさしいエアロ 14:00	ストレッチ 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	貯筋 11:00 筋トレ 18:00 有料 ZUMBA 19:15	11 エアロ 14:00	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:30	13 貯筋 11:00 ヨガ 14:00	14 エアロ 14:00
15	筋トレ 11:00	腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:30	17 貯筋 11:00 ゆるHIIT 18:00 有料 ZUMBA 19:15	18 やさしいエアロ 15:30	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00	20 ゆるHIIT 9:30 貯筋 11:00	21 HIIT 14:30
22	ヨガ 10:00	腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:00	24 貯筋 11:00 有料 ZUMBA 19:15	25 ZUMBA 11:00	26 腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 18:30	27 貯筋 11:00 エアロ 15:00	28 ゆるHIIT 15:00
29	30 ストレッチ 14:00 やさしいエアロ 11:00 有料 ZUMBA 19:00						

## フィットネススクール ロコモK.O 式 ボディメンテナンス マッサージ

**完全予約制** 会員様以外の方のご予約も大歓迎です!  
イオン湯沢店でも施術できます。

ご予約は店頭またはお電話にて承ります。

コース	時間	会員特別料金	一般料金
部位別	15分	■レギュラー会員: 750円 ■スタンダード会員: 1,500円	2,000円
		■レギュラー会員なら いつでも半額!!	
全身	30分	■レギュラー会員: 1,500円 ■スタンダード会員: 3,000円	3,500円

身体のお悩みや不調など、  
お気軽にご相談下さい!  
会員様に大人気のボディメン  
テナンスマッサージでお  
待ちしています!



トレーナー 渡部  
資格: 柔道整復師  
趣味: 旅行  
食べ歩き

いつも元気いっぱいの会員様に  
パワーをもらっています。栄養と  
運動で理想の体へ!食事に関す  
るお悩みやトレーニングについて  
お気軽にご相談下さい!



トレーナー 菅原  
資格: 栄養士  
趣味: スポーツ  
スノーボード

かんたんヨガややさしいエアロなど、  
多彩なプログラムをご用意したロコモ  
K.Oフレンドコースもおすすめです!  
目的や生活リズムに合わせて 365日  
いつでも自由にご利用下さい。



店長 鹿角  
資格: 健康運動指導士  
健康運動実践指導者  
趣味: ピアノ  
山菜採り