

フィットネススクール

ココモK.O

高知東雲店

キャンペーン中のご入会で

合計10,000円以上お得

使って安心!  
お試し体験チケット

スタジオレッスン  
体験チケット

キャンペーン期間中、お一人様1回まで  
スタジオレッスンを無料で体験できます。  
※レッスンスケジュールはホームページをご確認ください。  
使用期限:2024年9月30日まで

感謝  
の

# 4周年記念キャンペーン

2024.8.17(土) ~ 9.30(月)まで

特典1

入会金  
無料

(通常税込3,300円)

特典2

入会月会費  
無料

(通常税込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

選べるチケット5枚  
プレゼント

- ストレッチ券 (1枚1,000円)
- 回数券 (1枚750円)

からお選びいただけます!

いきなりの入会が不安な方にも  
安心してご利用いただけるように

2週間無料体験

オススメです!!

詳しくはお問合せ下さい!

フィットネススクール

ココモK.O

24時間営業

高知東雲店

☎088-821-6517

高知市東雲町3番2号  
(ドラッグストアmac東雲店内)

受付時間

月・水・木・金 9:00 ~ 19:30  
火・土・日・祝 9:00 ~ 16:30

※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合がございます。



ホームページ

# 会員種別

## ■ スタンダードプラン

365日 24時間  
マシン使い放題  
月々 **3,850円** (税込)

### スタジオレッスン

- ・ヨガ・HIIT
- ・サーキットトレーニング
- ・フィジカルアップ



## ■ レギュラープラン

スタンダード+運動教室  
トレーナー指導による運動教室を受講  
(1種選択: 月8回開講)  
月々 **6,050円** (税込)~



## 選べる運動教室コースプログラム



### しっかり貯めよう！ 貯筋コース

筋肉の量を増やしましょう！正しい姿勢で、マシンでは補えない所を中心に運動していきます。

### 応援します！ 腰痛バイバイコース

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

### 身体の悩みにズバツと！ リハビリ応援コース

リハビリを頑張っている方々に対して、個々の問題点を評価し、より生活のしやすい身体を目指します。

### 60歳から始めよう！ 健康寿命100歳コース

いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。

### メタボ撃退！ 脂肪燃焼コース

食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しむ目指しましょう。

### 身体の整え方を学びます！ ボディメンテナンスコース

痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようになります。

### 歩行改善！ ちどりあしコース

歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っていきます。



※選ぶコース数により料金が変わります。  
※店舗によって開催プログラムや開催日時が異なります。

## ロコモ K.O 会員様限定

### 個別のお悩みに適切なアプローチ パーソナルトレーニング

骨盤底筋群・体幹系

姿勢改善・歪み解消系

体幹強化・パフォーマンス向上系

短期集中型脂肪燃焼系

パーソナルトレーニング各種

1回 20分 料金 回数券1枚 (750円)

## リラクゼーション

フットケア

肩こり撃退・肩甲骨はがし

腰らくらくリラクゼーション

リラクゼーション各種

1回 10分 料金 ストレッチ券1枚 (1,000円)

回数券やストレッチ券は店内で実施するキャンペーンなどでゲットも可能です！

## InBody 測定で自分の状態を知る

アスリートも使っている測定器で筋肉量、体脂肪量、内臓脂肪量だけでなく、ミネラルやタンパク質など不足している栄養素まで！あなたの体を細かくチェック!!



## シセイカルテ 導入

### AI 姿勢分析でカラダの歪みを可視化!

数枚の写真撮影のみで短時間でカラダの状態を分析し、カラダの歪みを数値化!



乗るだけで運動やダイエットの効果があるマシン **パワープレート**  
自由にご利用いただけます!!



## フィットネススクール



☎088-821-6517

24時間営業

高知東雲店

受付時間 月・水・木・金 9:00 ~ 19:30  
火・土・日・祝 9:00 ~ 16:30

入会お問合せ  
フォーム



◎ご入会に必要なもの

① 銀行口座のわかるもの ② 通帳届出印 又は クレジットカード

※お支払は全てカード払い又は銀行口座から引落しとなります。

SNS  
最新情報  
発信中



Facebook



まいづれ高知



Instagram

高知市東雲町3番2号 (ドラッグストアmac東雲店内) ※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合もございます。

