

1 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・ズンバ・ゆらぎ体操

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

1 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 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	3	4
5	6 HIIT 15:00 体 幹 16:00	7 ピラティス 16:00	8 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 【三方原店】 ヨ ガ 14:30	9 体 幹 15:00 HIIT 16:00	10 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 15:00	11
12	13 ボクササイズ 9:00 ストレッチ 10:00 ゆらぎ体操 15:00	14	15 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ヨ ガ 14:00 ズンバ 15:00	16 ピラティス 15:00	17 ズンバ 16:00	18
19	20 【サンストリート浜北店】 ピラティス 15:00 HIIT 15:30	21	22 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30	23 【三方原店】 ピラティス 15:00 体 幹 15:30	24 【三方原店】 ゆらぎ体操 10:00 【サンストリート浜北店】 ヨ ガ 15:00	25
26	27 ピラティス 17:45	28 ズンバ 16:00	29 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ヨ ガ 14:00	30 ズンバ 16:00	31 ゆらぎ体操 15:30	

※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