

2周年記念

キャンペーン

2024.6.30(日)まで

特典

1

入会金 0円
(通常税込 3,300円)

特典

2

**電子キー
発行手数料 1,100円**
(通常税込 3,300円)

特典

3

翌月会費 0円
(スタンダード会費税込 3,850円分)

- ・入会月プラス3ヶ月が継続の条件で割引を適用します。期間中の退会の場合は割引対象外となります。
- ・のりかえ割は3ヶ月以内に発行された退会証明書等をご持参ください。
- ・なかよし割は同時入会だけでなくOKです。

さらに

のりかえ割

他ジムから乗り換えの方

1,000円OFF

再入会割

以前会員だった方の再入会

1,000円OFF

なかよし割

2人で入会

1,000円OFF

3人以上で入会

1,500円OFF

使って安心! お試し体験クーポン

使用期限:2024年6月末日まで

**ロコモK.O (インボディ測定付き)
1コイン体験クーポン**



お一人様1回までキャンペーン期間中ロコモK.Oでの
トレーニングを500円で体験できます。

**ロコモK.O式ボディメンテナンスマッサー
1コイン体験クーポン**



お一人様1回までキャンペーン期間中ロコモK.O式
ボディメンテナンスマッサーを500円で体験できます。
15分コース ①首・肩・背中 ②腰・背中・臀部 ③下肢・臀部

**ロコモK.Oコース
無料体験クーポン**



お一人様1回までキャンペーン期間中
ロコモK.Oコースに参加できます。

- ◎月・木 11:00~12:00 腰痛バイバイコース: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!
- ◎火・金 11:00~12:00 貯筋コース:筋肉を貯めて一生元氣!
- ◎月・木 14:00~15:00 燃焼コース:メタボ解消!体力アップ!

**ロコモK.Oフレンドコース
無料体験クーポン**



お一人様1回までキャンペーン期間中
ロコモK.Oフレンドコースに参加できます。

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をランダムで開催!

- ※クーポンをご利用の方はお電話またはLINEでご予約をお願いします。
- ※コースの無料体験をご希望の方は、裏面のコーススケジュールをご確認ください。



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もおススメです!

会員プランはこちら

スタンダード 会員

月何日でも 1日何時間でもマシン使い放題!

月額 **3,850円** (税込)

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席が必要です。

祝

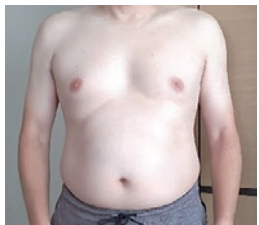
メタボ卒業

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)

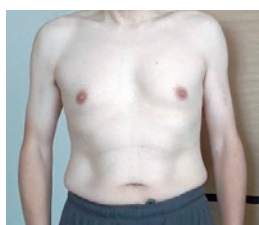
1日目 (2023/9)

体重: 76.3kg
腹囲: 95.5cm



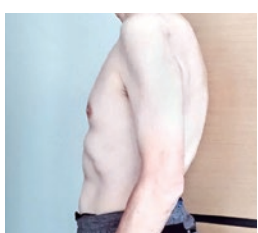
164日目 (2024/3)

体重: 65.8kg
腹囲: 83.0cm



211日目 (2024/4)

体重: 64.0kg
腹囲: 80.0cm



<6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 ゆるHIIT 15:00
2 ヨガ 10:00	3 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:00	4 貯筋 11:00 ストレッチ 9:30	5 ゆるHIIT 14:00	6 腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 18:00	7 貯筋 11:00 やさしいエアロ 14:00	8 ZUMBA 16:00
9 HIIT 14:00	10 腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 9:30	11 貯筋 11:00 ヨガ 14:30	12 ZUMBA 15:30	13 腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:30	14 貯筋 11:00 ストレッチ 10:00	15 HIIT 14:00
16 エアロ 11:00	17 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00	18 貯筋 11:00 やさしいエアロ 10:00	19 エアロ 15:00	20 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:30	21 貯筋 11:00 ゆるHIIT 9:30	22 ストレッチ 13:30
23 ZUMBA 16:00	24 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 18:30	25 貯筋 11:00 HIIT 15:00	26 筋トレ 10:00	27 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:30	28 貯筋 11:00 筋トレ 15:00	29 HIIT 15:00 ヨガ 16:30
30 やさしいエアロ 9:30						

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!

6月から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	2,000円
		■スタンダード会員: 1,500円	
全身	30分	■レギュラー会員: 1,500円	3,500円
		■スタンダード会員: 3,000円	

レギュラー会員なら
いつでも半額!!

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
ています!



トレーナー 渡部
資格: 柔道整復師
趣味: 旅行
食歩き

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