



2026

8月コーススケジュールのお知らせ



8月のコーススケジュールについてご案内します。

下記の通りコースを実施いたしますので、
レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

ロコモコ 河内長野店



日	月	火	水	木	金	土
						1 コース お休み レッスン応募期間
2 コース お休み	3 ヨガ 9:30~10:30 HIIT 18:30~19:30 13:30~14:15 コースお休み	4	5	6	7	8 コース お休み
レッスン応募期間		レッスン応募期間			レッスン応募期間	
9 コース お休み	10 ヨガ 9:30~10:30 HIIT 18:30~19:30 13:30~14:15 コースお休み レッスン応募期間	11	12	13	14	15 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 終了
16 コース お休み	17 ヨガ 9:30~10:30 HIIT 18:30~19:30 13:30~14:15 コースお休み レッスン結果発表	18	19	20	21	22 コース お休み
23 コース お休み	24 ヨガ 9:30~10:30 HIIT 18:30~19:30 13:30~14:15 コースお休み	25	26	27 測定	28 測定	29 コース お休み
30 コース お休み	31 ヨガ 9:30~10:30 HIIT 18:30~19:30 13:30~14:15 コースお休み	※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。 ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの スタッフまでお声かけ下さい。				

身体と心を健康に！
毎日を元気に過ごすためのヨガ

リフレッシュヨガ

2026年8月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
8/ 3	リフレッシュヨガ 心臓経路を整える		12
8/ 10	イスヨガ 心拍の揺らぎを整えよう		13
8/ 17	ストレッチヨガ 隠れ冷え性の予防「温活」		12
8/ 24	ピラティス 全身のバランスを整え、疲れにくい体づくり		12
8/ 31	リフレッシュヨガ 心臓経路を整える		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。