

# もっとロコモK.Oを楽しもう！ 4月ロコモK.Oフレンドレッスン

ヨガ・ボクササイズ・HIIT・ピラティス・  
ストレッチ・やさしいエアロビクス

上記のスクールをランダムに開催します。

回数券1枚につき1レッスンに参加できます。



## 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

## 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

受付で販売中

夕方遅めにちょっと一息♪

## 18時からのヨガ

中央店  
にて

4/1(月) 18:00~

4/13(土) 18:00~

4/17(水) 18:00~

## 4月のレッスンスケジュール【各レッスン定員5名】

	1 【中央店】 八幡池へ花見 ハイキング10:30集合 ピラティス 18:00	2 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 ストレッチ 15:00	3 HIIT 15:00	4 ヨガ 11:00	5 【午後林田店】 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00	6 HIIT 10:00
7 HIIT 15:00	8 ヨガ 11:00 エアロビクス14:00	9 【午後林田店】 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00	10 HIIT 15:00	11 ピラティス 11:00	12 【午後林田店】 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 【林田店】 ストレッチ 15:00	13 【午前林田店】 【林田店】 ストレッチ 10:00 ヨガ 18:00
14 HIIT 10:00	15 【午後林田店】 ヨガ 11:00 【林田店】 エアロビクス14:00	16 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 ストレッチ 15:00	17 【午前林田店】 【林田店】 ストレッチ 10:00 ヨガ 18:00	18 HIIT 15:00	19 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 エアロビクス 14:00	20 HIIT 10:00
21 ストレッチ 11:00	22 【午前林田店】 【林田店】 ピラティス 11:00 ピラティス 18:00	23 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 ストレッチ 15:00	24 HIIT 15:00	25 手芸 10:00 ニードルフェルト 手芸 16:00 小豆のホットパック	26 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 ストレッチ 14:00	27 【林田店】 無料開放デイ 【林田店】 ストレッチ 10:00 ヨガ 15:00
28 HIIT 10:00	29 ヨガ 15:00	30 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00				

※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



坂出中央店

坂出林田店

☎ 0877-55-6558