

11月

お買い物ついでに体を動かそう!

ヨガ・エアロビクス・HIIT・
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ

フレンドコースプログラムに参加できる

ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円(税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃焼トレーニング)・ZUMBA・
筋トレ・ストレッチなど月に 30 回ランダムに開催される
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

コース参加回数券

- ・1枚..... 750円
- ・3枚セット 2,150円
- ・5枚セット 3,000円

2週間体験

2,150円(税込)

※全てのフレンドコースプログラムを
お試しください。

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

11月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 リラックスエアロ 14:00
2 筋トレ 14:00 ストレッチ 16:00	3 ZUMBA 15:30 有料 ZUMBA 19:00	4 HIIT 18:00	5 ゆるHIIT 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	6 エアロ 18:45	7 チェアストレッチ 9:30	8 エアロ 13:30 有料 ヨガ 16:00
9 HIIT 15:00	10 ヨガ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	11 リラックスエアロ 14:30	12 筋トレ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	13 ゆるHIIT 18:30	14 ヨガ 14:00	15 チェアストレッチ 15:00
16 ZUMBA 16:00	17 有料 ZUMBA 19:00	18 やさしいエアロ 15:00	19 ストレッチ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	20 HIIT 18:30	21 ストレッチ 14:00	22
23 ゆるHIIT 15:00	24 ストレッチ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	25 リラックスエアロ 14:00	26 エアロ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	27 ZUMBA 18:45	28 チェアストレッチ 9:30	29 筋トレ 13:00
30 やさしいエアロ 15:00	※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。					

※フレンド会員の方は、期間中回数の制限なく全てのフレンドコースに参加できます。

※有料レッスンの詳細は別紙

《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。

※各スクール予約優先となります。

コースの
予約はこちらから



フィットネススクール

ロコモK.O

横手スーパーモールラッキー店

0182-23-8484