

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・エアロビクス

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



4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 HIIT 15:30 | 3 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 筋トレ 17:30 ボクササイズ 19:00 | 4 | 5 HIIT 10:00 筋トレ 17:30 ストレッチ 19:00 | 6 |
| 7 | 8 HIIT 15:00 | 9 HIIT 16:00 | 10 ミニチュアクラフト 10:00 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 筋トレ 17:30 ボクササイズ 19:00 | 11 コーヒースクール 14:00 | 12 【サンストリート浜北店】 ヨガ 9:30 HIIT 15:30 | 13 |
| 14 | 15 ヨガ 14:00 | 16 HIIT 15:30 ピラティス 19:00 | 17 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 ヨガ 11:00 【三方原店】 ピラティス 14:00 | 18 筋トレ 17:30 ボクササイズ 19:00 | 19 HIIT 10:00 筋トレ 17:30 ストレッチ 19:00 | 20 |
| 21 | 22 【サンストリート浜北店】 ピラティス 14:00 | 23 | 24 【サンストリート浜北店】 筋トレ 10:30 筋トレ 17:30 ボクササイズ 19:00 | 25 ピラティス 14:00 ピラティス 15:15 | 26 【三方原店】 ヨガ 9:30 | 27 |
| 28 | 29 | 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



浜松半田店

☎ 053-589-5552