

2026

7月コーススケジュールのお知らせ



7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。

ココモK.O 河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 コース お休み
			レッスン応募期間		レッスン応募期間	
5 コース お休み	6 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	7	8	9	10	11 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		
12 コース お休み	13 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	14	15	16	17	18 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 終了
19 コース お休み	20 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	21 レッスン結果発表	22	23	24 測定	25 コース お休み
26 コース お休み	27 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	28 測定	29 コース お休み	30 コース お休み	31 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7月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
7/ 6	ピラティス 夏の不調対策		12
7/ 13	リフレッシュヨガ 内臓を温め食冷えバテ予防		12
7/ 20	イスヨガ 背中の中の張り解消		13
7/ 27	ストレッチヨガ 夏季うつ予防の為に 心と身体の疲労を軽減		12