

2026

10月コーススケジュールのお知らせ

10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K.O 河内長野店

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

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
10/ 5	ストレッチヨガ 肺と大腸の流れを良くする陰ヨガ		12
10/ 12	ピラティス 背骨を整え呼吸を深めよう！		12
10/ 19	リフレッシュヨガ 月礼拝で体身の歪み調整		12
10/ 26	イスヨガ 心のメンテナンス		13