

10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・ズンバ・ゆらぎ体操

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。

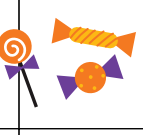
レッスン参加回数券

- ・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

10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 ズンバ 16:30	3
4	5	6	7 ゆらぎ体操 13:30	8 【サンストリート浜北店】 ヨガ 14:00 ピラティス 16:00	9 HIIT 15:00 ズンバ 16:30	10
11	12 HIIT 14:00 ズンバ 16:30	13 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 16:30	14 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 15:00 筋トレ(腹筋)16:30	15 ゆらぎ体操 14:30 HIIT 16:30	16 ヨガ 15:30	17
18 浜松半田店 無料開放デイ	19 ピラティス 14:00	20 ヨガ ズンバ 10:00 16:30	21 ゆらぎ体操 13:30	22 ヨガ HIIT 15:00 16:30	23 筋トレ(脚) 16:30	24
25	26	27 筋トレ(腹筋) 16:30	28 ピラティス 15:30	29 ピラティス 16:30	30	31

※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

ロコモK.O

浜松半田店



053-589-5552

フレンドレッスン

やさしいピラティス講座

テーマ
姿勢改善



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



10月開催スケジュール

10.8 木 16:00～
(サンストリート浜北店にて)

10.13 火 16:30～

10.19 月 14:00～

10.28 水 15:30～

10.29 木 16:30～

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 6 名
- ・サンストリート
浜北店 4 名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

講師：中野 まどか

FTP ピラティスベーシック
マットインストラクター



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックスン

ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ、冷え、不眠、足腰の不調を抱えた方に
寝たままできる究極のリラックス体操

10月開催スケジュール

10.7 水 13:30～

10.13 火 10:00～

10.14 水 15:00～
(サンストリート浜北店にて)

10.15 木 14:30～

10.21 水 13:30～

バスタオルと飲み物を
ご持参ください

参加費

回数券 1 枚 or
口コチケ 2 マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 5 名
- ・サンストリート浜北店 4 名

講師

- 松本 美由貴
AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー
・ペアストレッチトレーナー
・バランスボールインストラクター
・介護士 ・介護予防指導士
・ゆらぎ体操認定インストラクター

- 毛利店長

予約制・先着順

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックスン

ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ



健康的な日々を長く送るために「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です。

初めての方も体がかたくても、年齢性別を問わずどなたでもご参加いただけます。

10月開催スケジュール

10.8 木 14:00～
(サンストリート浜北店にて)

10.16 金 15:30～

10.20 火 10:00～

10.22 木 15:00～

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

定員

- ・浜松半田店 6 名
- ・サンストリート
浜北店 4 名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックス

はじめての

フィジカルストレッチ & セルフケア 教室

日時

10/4 (日) 11:00~12:00

10/25 (日) 11:00~12:00

参加費

回数券 1 枚

定員

先着 8 名

会場

フィットネススクール **ココモK.O.** 浜松半田店

身体の正しい
使い方を
知りたい方

姿勢等を
改善したい方

運動能力向上や
疲労回復に効果的な
ストレッチを学びたい方

講師

小林 教巨

こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O.

浜松半田店

☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックス

ダイエット

ストレス
発散

健康

初心者大歓迎! 護身術教室

ボクササイズ

開催日時

10/4 日 10:00~

10/25 日 10:00~



要予約

定員 各回 8名

参加費：回数券 1枚

講師 小林 教巨 こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

持ち物

軍手
タオル
飲み物

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

