

2025

# 2月コーススケジュールのお知らせ



2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 コース お休み
2 コース お休み	3 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	4	5	6	7	8 コース お休み
9 コース お休み	10 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	11	12	13	14	15 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 まで開催
16 コース お休み	17 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	18	19	20	21	22 コース お休み
23 コース お休み	24 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	25	26	27 測定	28 測定	

※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。



フィットネススクール

～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

2025年2月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
2/ 3	ピラティス 基礎代謝UP		12
2/ 10	リフレッシュヨガ 代謝UPで免疫機能向上		12
2/ 17	イスヨガ 風邪とアレルギーのためのヨガ		13
2/ 24	ストレッチヨガ 自然治癒力を高めよう		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。