もっとロコモK.Oを楽しもう

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		レッスン参加ロコチケ	
・1 枚	750 円	・1 枚（8 マス）	3,000 円
・3 枚セット	2,150 円	・3 枚セット	8,500 円
・5 枚セット	3,000 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	3	4
5	6	7 ズンバ 16:30	8 ゆらぎ体操 13:30 ヨ ガ 14:00	9	10 ゆらぎ体操 15:30 筋トレ 16:30	11
12	13	14 ピラティス 17:45	15 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 14:00 ピラティス 15:00	16 【三方原店】 ヨ ガ 10:00	17	18
19 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	20 ピラティス 14:00 ズンバ 16:30	21	22 ゆらぎ体操 13:30 ヨ ガ 15:00	23 ズンバ 16:30	24 ゆらぎ体操 15:30 筋トレ 16:30	25
26	27	28 ピラティス 17:45	29 ピラティス 15:00	30 【サンストリート浜北店】 ヨ ガ 15:00	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