

# もっとロコモK.Oを楽しもう！ 4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

## 4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 ゆらぎ体操 13:30	2 筋トレ(腹筋) 16:30	3	4
5	6 ゆらぎ体操 10:00 ヨガ 14:00	7 ピラティス 17:45	8	9 ズンバ 16:30	10	11
12 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	13 ピラティス 14:00	14 筋トレ(脚) 16:30	15 ゆらぎ体操 13:30 【サンストリート浜北店】 ピラティス 15:00	16 ヨガ 14:00	17 ヨガ 10:00	18
19	20 ヨガ 10:00 ズンバ 16:30	21	22	23 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 17:30	24	25
26 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	27 ピラティス 15:00	28 筋トレ(腹筋) 16:30	29	30 ズンバ 16:30		

※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



### 4月開催スケジュール

4.7 火 17:45～

4.13 月 14:00～

4.15 水 15:00～  
(サンストリート浜北店にて)

4.23 木 17:30～

4.27 月 15:00～

### 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。

### 4月開催スケジュール

4.6 木 14:00~

4.16 木 14:00~

4.17 金 10:00~

4.20 月 10:00~

### 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

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

## 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

### 4月開催スケジュール

4.1 水 13:30~

4.6 月 10:00~

4.15 水 13:30~

4.23 木 10:00~

バスタオルと飲み物を  
ご持参ください

予約制・先着順

### 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 5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

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



# フレンドレッスン

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

4/12日・26日

10:00~11:00

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

ココモK.O

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

4/12(日)・26(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

