

9月

お買い物ついでに体を動かそう!

**ヨガ・エアロビクス・HIIT・
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ**

フレンドコースプログラムに参加できる

ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円 (税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃焼トレーニング)・ZUMBA・
筋トレ・ストレッチなど月に 30 回ランダムに開催される
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

参加方法 // **LINE または店頭でお申込み**

コース参加回数券

- ・ 1 枚 750 円
- ・ 3 枚セット 2,150 円
- ・ 5 枚セット 3,000 円

**2 週間体験
2,150円 (税込)**

※全てのフレンドコースプログラムを
お試しください。

9 月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 ストレッチ 18:00	2 やさしいエアロ 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	3 ZUMBA 18:45	4 ゆるHIIT 14:00 フラダンス 16:00 有料	5 チェアストレッチ 10:00
6 HIIT 11:00	7 ヨ ガ 9:30 ZUMBA 19:00 有料	8 やさしいエアロ 18:15	9 リラックスエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	10 筋トレ 10:00	11 チェアストレッチ 15:00	12 エアロ 10:00 ヨ ガ 14:00 有料
13	14 筋トレ 18:00 ZUMBA 19:00 有料	15 ストレッチ 15:00	16 ゆるHIIT 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	17 ZUMBA 18:45	18 リラックスエアロ 9:30 フラダンス 16:00 有料	19 やさしいエアロ 15:00
20 エアロ 10:00	21 ZUMBA 9:30 ZUMBA 19:00 有料	22 HIIT 15:00	23 筋トレ 15:00	24 ストレッチ 10:00	25 リラックスエアロ 15:00	26 ゆるHIIT 14:00
27 筋トレ 14:00	28 エアロ 15:30 ZUMBA 19:00 有料	29 ヨ ガ 18:30	30 チェアストレッチ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料			

※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※フレンド会員の方は、期間中回数の制限なく全てのフレンドコースに参加できます。

※有料レッスンの詳細は別紙

《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。

※各スクール予約優先となります。

コースの
予約はこちらから



フィットネススクール
ロコモK.O
横手スーパーモールラッキー店
☎ 0182-23-8484