

24時間 365日 病院監修のフィットネス 多世代の方が目標に向けて身体を動かしています。



入会月からの 会費 4ヶ月分が
入会金・電子キー発行手数料もコミコミで

2023.
11/23
(木)まで

スタンダードプラン 15,000円 (税込)
(通常：初期費用+月会費4ヶ月分=22,000円)

レギュラープラン 20,000円 (税込)
(通常：初期費用+月会費4ヶ月分=30,800円)

さらに! 話題のハイソックスプレゼント!
(通常価格：5,500円)

※キャンペーン適用の支払い条件
◎現金または下記の電子マネーのみ
・d払い・auPAY・PayPay・メルペイ
・モックルコイン (アプリ・カード可)

※返金は不可となります。※キャンペーン適用期間中のご退会は、割引適用不可となる場合がございます。

他プランへのご入会特典はこちら ▶ 入会金 ¥0 + 電子キー発行手数料 ¥1,100 + 話題のハイソックスプレゼント



フィットネススクール
ロコモK.O 河内長野店 ☎ 0721-63-6565 裏面もチェック

■ 会員種別

スタンダード 会員

365日24時間
ジム使い放題

月々
3,850円 (税込)

新登場!

高校生会員

月々 **3,300円** (税込)

入会条件
 ① ロコモK.O河内長野店の会員様のお子様、ご親族様に限ります。
 ② 現在、在学中の方に限ります。
 ③ 青少年健全育成条例に基づき、16歳から18歳までの方はご利用時間5:00から22:00完全退館となります。

O₂ルーム会員

365日24時間 月々
酸素ルーム使い放題 **14,300円** (税込)

プラス 550円でジムも使い放題

毎月第3土曜日はロコモ K.O デイ

10/21 Sat.

ご家族やお友達を誘ってロコモ K.Oに行こう

ジム無料開放デー

今年の開催日程
11/18
12/16

10:00-16:00 会員様以外でもマシンを使って運動ができます

教室 参加費:無料 定員:10~15名程度 初心者大歓迎

疲れにくい歩き方教室

持ち物:室内用シューズ
13:00~13:30 担当:荒木

ランニングドリル講座

持ち物:室内用シューズ・長めのタオル
13:30~14:00 担当:芝本

対象:18歳以上の方 (高校生を除く)
 ※高校生は会員様のお子様問わず、保護者(18歳以上の成人)同伴でご利用いただけます。

必要な持ち物
 ・年齢が確認できる物 ※学生の方は学生証
 ・室内用シューズ

レギュラー会員

ジム使い放題+選べる運動教室
トレーナーと一緒に運動
しましょう! (1つ選択:月8回開催)

月々 **6,050円** (税込)~

※選ぶコース数により料金が変わります。

レギュラープランの入会で 選べる コースプログラム

身体の整え方を学びます!
ボディメンテナンスコース

火・木 10:30~11:30

痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようになります。

しっかり貯めよう!
貯筋コース

水・金 10:30~11:30

筋肉の量を増やしましょう!正しい姿勢で、マシンでは補えない所を中心的に運動していきます。

歩行改善!
ちどりあしコース

火・木 13:30~14:30

歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っていきます。

メタボ撃退!
燃烧コース

水・金 13:30~14:30

食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しく目指しましょう。

応援します!
腰痛バイバイコース

火・木 14:45~15:45

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

60歳から始めよう!
健康寿命100歳コース

水・金 14:45~15:45

いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。

フィットネススクール ロコモK.O

24時間営業 河内長野店

☎ 0721-63-6565
〒586-0035 河内長野市小塩町 97-4

入会お問合せフォーム

SNS 最新情報発信中
 Facebook X (旧 Twitter) Instagram

受付時間
火~金 11:30~19:30
月・土・日・祝 9:00~16:30

※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合もございます。

◎ご入会に必要なもの
 ① 銀行口座のわかるもの ② 通帳届出印 又は クレジットカード
 ※お支払は全てカード払い又は銀行口座から引落としとなります。

モコモコ 24時間営業中

いつでもどなたでもご利用いただけます

洗濯機	8 kg 1回	300円
	20kg 1回	700円
	靴用 1回	200円
乾燥機	8 kg 15分	100円
	27 kg 8分	100円
	靴用 20分	200円