

3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

3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 ピラティス 15:15 | 3 筋トレ 16:30 | 4 ヨガ 14:00 | 5 ゆらぎ体操 10:00 ズンバ 16:30 | 6 | 7 |
| 8 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00 | 9 | 10 ピラティス 16:45 | 11 【サンストリート浜北店】 ピラティス 15:00 | 12 【サンストリート浜北店】 ヨガ 14:00 | 13 | 14 |
| 15 | 16 ズンバ 16:30 | 17 筋トレ 16:30 | 18 ゆらぎ体操 13:30 | 19 ヨガ 15:15 ピラティス 17:30 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 15:00 | 26 | 27 | 28 |
| 29 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00 | 30 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 15:00 | 31 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