

2025



# 10月コーススケジュールのお知らせ



10月のコーススケジュールについてご案内します。  
 下記の通りコースを実施いたしますので、  
 レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

## ロコモK.O. 河内長野店

| 日                | 月                                                                | 火         | 水                | 木                | 金                | 土                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------------------|------------------|------------------------------------------|
|                  |                                                                  |           | 1                | 2                | 3                | 4<br>コース<br>お休み                          |
| 5<br>コース<br>お休み  | 6<br>ヨガ 9:30~10:30<br>HIIT 18:30~19:30<br>13:30~14:15<br>コースお休み  | 7         | 8                | 9                | 10               | 11<br>コース<br>お休み                         |
| 12<br>コース<br>お休み | 13<br>ヨガ 9:30~10:30<br>HIIT 18:30~19:30<br>13:30~14:15<br>コースお休み | 14        | 15               | 16               | 17               | 18<br>コースお休み<br>無料開放デイ<br>10:00~16:00 終了 |
| 19<br>コース<br>お休み | 20<br>ヨガ 9:30~10:30<br>HIIT 18:30~19:30<br>13:30~14:15<br>コースお休み | 21        | 22               | 23               | 24<br>測 定        | 25<br>コース<br>お休み                         |
| 26<br>コース<br>お休み | 27<br>ヨガ 9:30~10:30<br>HIIT 18:30~19:30<br>13:30~14:15<br>コースお休み | 28<br>測 定 | 29<br>コース<br>お休み | 30<br>コース<br>お休み | 31<br>コース<br>お休み |                                          |

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。  
 ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの  
 スタッフまでお声かけ下さい。

身体と心を健康に！  
毎日を元気に過ごすためのヨガ

# リフレッシュヨガ

2025 年 10 月のレッスンプログラム

|           | 9:30～10:30                | 18:30～19:30 | 定員 |
|-----------|---------------------------|-------------|----|
| 10/<br>6  | ピラティス<br>肩こり・首こり解消        |             | 12 |
| 10/<br>13 | リフレッシュヨガ<br>身体を温め潤すメンテナンス |             | 12 |
| 10/<br>20 | イスヨガ<br>内臓の働き活性化          |             | 13 |
| 10/<br>27 | ストレッチヨガ<br>ヨガで乾燥知らず       |             | 12 |

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。