

2月

フィットネススクール
ロコモK.O

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**

2月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 ゆるHIIT 15:00	2 ストレッチ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	3 リラックスエアロ 14:00	4 やさしいエアロ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	5 ZUMBA 18:45	6 エアロ 9:30	7 筋トレ 13:30
8 やさしいエアロ 14:30	9 ゆるHIIT 18:00 有料 ZUMBA 19:00	10 チェアストレッチ 14:00	11 マックスバリュ西馬音内店 無料開放デー クラシックバレエ 19:15 有料	12 エアロ 18:45	13 筋トレ 15:00	14 ゆるHIIT 13:00 有料 ヨガ 14:00 有料 ZUMBA 19:00
15 ストレッチ 11:00	16 チェアストレッチ 9:30 有料 ZUMBA 19:00	17 ヨガ 15:00	18 チェアエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	19 HIIT 18:30	20 ヨガ 14:00	21 ストレッチ 14:00
22 エアロ 10:00	23	24 HIIT 14:00	25 リラックスエアロ 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	26 ZUMBA 18:45	27 HIIT 15:00	28 筋トレ 13:30 ZUMBA イベント 14:00~15:30 福川農村環境改善センター

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いただけます。

※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