

もっとロコモK.Oを楽しもう

6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

6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 筋トレ(腹筋) 16:30	2 ヨ ガ 10:00	3 ゆらぎ体操 13:30	4 ヨ ガ 14:00 ズンバ 16:30	5	6
7 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	8 ピラティス 15:00 HIIT 16:30	9 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 17:30	10 【サンストリート浜北店】 ピラティス 15:00	11 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 14:00 ズンバ 16:30	12	13
14	15 ヨ ガ 14:00 筋トレ 15:00	16 ヨ ガ 10:00	17 ゆらぎ体操 13:30	18 ズンバ 16:30	19	20
21	22 筋トレ(脚) 16:30	23 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 17:30	24	25 ズンバ 16:30	26	27
28 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	29 ピラティス 15:00	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。

フレンドレッスン

やさしいピラティス講座

テーマ
姿勢改善



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



6月開催スケジュール

6.8 月 15:00~

6.9 火 17:30~

6.10 水 15:00~
(サンストリート浜北店にて)

6.23 火 17:30~

6.29 月 15:00~

参加費

回数券1枚 or
ロコチケ2マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 6名
- ・サンストリート
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

講師：中野まどか

FTP ピラティスベーシック
マットインストラクター



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ



健康的な日々を長く送るために「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です。

初めての方も体がかたくても、年齢性別を問わずどなたでもご参加いただけます。

6月開催スケジュール

6.2 火 10:00~

6.4 木 14:00~

6.15 月 14:00~

6.16 火 10:00~

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

定員

・浜松半田店 6名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ、冷え、不眠、足腰の不調を抱えた方に
寝たままできる究極のリラックス体操

6月開催スケジュール

6.3 水 13:30~

6.9 火 10:00~

6.11 木 14:00~
(サンストリート浜北店にて)

6.17 水 13:30~

6.23 火 10:00~

参加費

回数券 1枚 or
ロコチケ 2マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 5名
- ・サンストリート浜北店 4名

講師

- 松本 美由貴
AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー
・ペアストレッチトレーナー
・バランスボールインストラクター
・介護士 ・介護予防指導士
・ゆらぎ体操認定インストラクター

- 毛利店長

バスタオルと飲み物をご持参ください

予約制・先着順

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

ダイエット

ストレス
発散

健康

初心者大歓迎!

護身術教室

ボクササイズ

開催日時

6/7日・28日

10:00~11:00

要予約

定員 各回 8名

参加費：回数券 1枚

持ち物

軍手

タオル

飲み物

講師 小林 教巨 こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かしたダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

はじめての

フィジカルストレッチ & セルフケア 教室

日時

6/7 (日)・28 (日)

11:00～12:00

参加費

回数券 1枚

定員

先着 8名

会場

フィットネススクール **ココモK.O** 浜松半田店

身体の正しい
使い方を
知りたい方

姿勢等を
改善したい方

運動能力向上や
疲労回復に効果的な
ストレッチを学びたい方

講師 **小林 教巨** こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

