

2023 summer スペシャル企画!

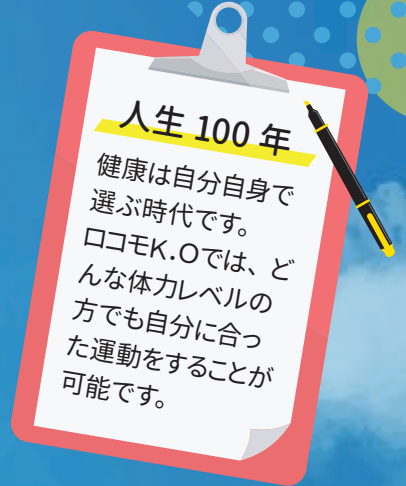
24時間 マシン利用可能

月額 3,850円(税込)

若返り筋力アップ キャンペーン

2023.7.1(土)～7.31(月)

いつまでも「いきいきと若々しく過ごしたい」あなたへ
ロコモK.Oで運動をはじめませんか?



特典1
入会金

0円

(通常税込3,300円)

特典2
7月会費

0円

最大3,850円OFF

特典3
電子キー発行手数料

1,100円

(通常税込3,300円)

※キャンペーン適用は3ヶ月以上継続が条件となります。
※途中退会の場合はご入会時に免除させていただいた会費を頂きます。

2ヶ月で
効果を実感

ロコモK.O 若返り筋力チェック

握力
「上肢筋力アップ」
左右両方の握力を測定

立ち上がりテスト
「下肢筋力アップ」
椅子に浅めに座り腕を組み、30秒で
何回立ち上がることができるかチェック

7月 入会測定

筋力アップトレーニング

9月 最終測定

どちらかクリア ▶ 回数券1枚プレゼント
両方ともクリア ▶ 回数券2枚プレゼント

同時開催

ロコモK.Oチャレンジ

Inbody測定での初回計測と約3ヶ月後の計測の数値を比較し、増加した筋肉量率や減少した体脂肪率の結果次第で次月以降の会費が最大2ヶ月無料に!! ※スタンダード会費分

乗り換え・お帰り特典

他ジムからの乗換の方
ロコモK.O再入会の方 ▶▶参加費無料

ロコモK.O 無料開放デー

in 河内長野店

7/10(月) 10:00-16:00

7/15(土) 10:00-16:00

施設無料開放!

会員様以外の方も施設使い放題!

詳しくは裏面に

フィットネススクール
ロコモK.O

☎ 0721-63-6565

〒586-0035 河内長野市小塩町97-4

24時間営業
河内長野店



SNS

最新情報
発信中



Facebook



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がございます。

◎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しとなります。



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

会員様以外でもマシンを使って運動ができます

開催 **7/10・7/15** 両日とも
(月) (土) **10:00-16:00**

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 ・室内シューズ
※学生の方は学生証



InBody測定



インボディ測定であなたの体の状態を細かくチェック!

話題の靴下

試着体験会



同時開催!

フットマッサージ体験

エステティシャンが対応します

履くだけで、むくみ・冷え性の緩和ができ、活動、パフォーマンス向上、エクササイズにも有効!と現在業界が注目している話題の靴下です!

開催日時

7/10(月) 10:30 ~ 12:00
14:30 ~ 16:00

各回定員 10名 ※事前にご予約ください

ロコモK.O 会員様の声

体重が減り汗をかけるようになった。血圧が下がり健康診断の結果が良くなった。
河内長野市南花台 Mさん 60代男性(12カ月目)

肺に溜まっていた水が抜け、定期健診でかかりつけ医に褒められた。歩行や階段の上りが軽く生活が楽になった。
河内長野市清見台 Yさん 70代男性(7カ月目)

筋肉量が増えて体が引き締まった。今まできつかった洋服にも余裕ができた。
河内長野市大矢船西町 Iさん 30代女性(12カ月目)

力仕事で今まで重かった物が軽く持てるようになり、筋力アップを実感する。
河内長野市中片添町 Sさん 20代男性(4カ月目)

体が軽くゴルフ場でも走れるようになり、みんなに迷惑をかけなくなった。スコアはともかく飛距離が出せるようになり仲間から驚かれた。近くて買い物ついでに寄れている。
河内長野市北青葉台 Sさん 60代男性(6カ月目)

※ご感想の一例です。効果には個人差があります。

貸スタジオ

1時間 1,100円 (税込)

スタジオスペースの貸出しをしています。

運動教室やダンスの練習、サークルや話合いの集まりに使ってみませんか?ご希望の方はお問い合わせください。



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

8kg 1回 300円

20kg 1回 700円

靴用 1回 200円



乾燥機

8kg 15分 100円

27kg 8分 100円

靴用 20分 200円

レギュラープラン 月々 **6,050円** (税込) ~

スタンダード+運動教室 (1種選択:月8回開講)

トレーナー指導による運動教室を受講できるプラン

スタンダードプラン 月々 **3,850円** (税込)

月何日でも1日何時間でも マシン使い放題!

レギュラープランの入会で

選べるコースプログラム



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。

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に運動していきます。

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。

燃焼コース

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。

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。

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。