スタジオレッスン予約方法のご案内

■応募方法

Ⓐ 専用の用紙に記載していただき、2階受付の無人販売用集金BOXに投函、またはロコモK.Oスタッフ・レッスン担当講師にご提出ください。
専用の用紙はスタジオレッスンご案内コルクボードに設置いたします。

※用紙は今後変更する場合もございます。

Ⓑ ロコモK.O河内長野店の公式LINEより必要事項を入力の上、メッセージの送信をお願いいたします。

必要事項　◎会員番号　◎お名前（フルネーム）
◎参加希望のスタジオレッスン名とその日時

店舗担当者より、確認でき次第ご連絡させていただきます。

※ⒶⒷの方法でのみ応募を受け付けます。お電話や他のメッセージ機能では受付できかねます。

■応募期間

毎月1～10日の期間内に翌月分の参加希望レッスンを募集いたします。

※期間を過ぎますと抽選作業に入りますので応募は締め切らせていただきます。

■当選発表

第3火曜日（スタッフ不在時は翌受付日）の16時頃に店頭・ホームページ・ロコモK.Oアプリにて、抽選の結果を会員番号で発表いたします。

※当落に関しましては、お電話でのお問い合わせはお断りいたします。
また個別にご連絡はできかねますので上記方法よりご確認ください。

※定員に満たないレッスンは当選発表後、店頭・公式LINE・お電話にて随時先着順で受付いたします。

※キャンセルは出来るだけお早めに店頭・公式LINE・お電話でご連絡をお願いたします。

■注意事項

- 応募・予約・キャンセル等に関しましては全てご参加されるご本人様に限らせていただきます。
- 当選権は他の方へ譲渡はできません。
- キャンセルは必ず事前にご連絡をお願いいたします。
当日キャンセルが多い方、また無断欠席をされた方は全ての予約を取り消す場合がございます。
- 自然災害や講師都合により休講・レッスン内容・時間等を変更する場合がございます。

フィットネススクール
ロコモK.O 河内長野店
☎ 0721-63-6565

河内長野店公式 LINE
@010jlvzp

ロコモ K.O 公式アプリ

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

2026年11月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
11/2	ピラティス 腰トレーニング		12
11/9	リフレッシュヨガ 脊椎管狭窄症予防		12
11/16	イスヨガ 免疫力を高めるために肺機能を高めよう!		13
11/23	ストレッチヨガ 背骨をほぐして不眠症を解消		12
11/30	リフレッシュヨガ 脊椎管狭窄症予防		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。

2026年11月　　スタジオレッスン抽選結果　　ヨガ　　9：30～10：30

日	2日	9日	16日	23日	30日
定員	12名	12名	13名	12名	12名
1	20000193	20000021	20000021	20000058	20000021
2	20000315	20000058	20000058	20000315	20000058
3	20001027	20000315	20000193	20001027	20000193
4	20001275	20001027	20001027	20001198	20000315
5	20001321	20001198	20001198	20001229	20001198
6	20001369	20001275	20001229	20001275	20001229
7	20001392	20001321	20001321	20001321	20001392
8	20001457	20001392	20001393	20001392	20001393
9	20001500	20001393	20001394	20001394	20001394
10	20001502	20001394	20001452	20001500	20001457
11	20001542	20001500	20001500	20001502	20001500
12	20001633	20001542	20001502	20001633	20001502
13			20001633		

2026年11月　　スタジオレッスン抽選結果　　ヨガ　　18：30～19：30

日	2日	9日	16日	23日	30日
定員	12名	12名	13名	12名	12名
1	20000245	20000245	20001010	20000245	20000245
2	20000246	20000246	20001213	20001010	20000246
3	20001010	20001078	20001301	20001078	20001010
4	20001213	20001213	20001314	20001301	20001078
5	20001301	20001301	20001334	20001314	20001213
6	20001314	20001314	20001450	20001334	20001301
7	20001334	20001334	20001514	20001450	20001334
8	20001450	20001450	20001542	20001505	20001450
9	20001505	20001505	空き	20001514	20001505
10	20001510	20001514	空き	20001522	20001510
11	20001514	20001522	空き	20001542	20001514
12	20001522	20001633	空き	空き	20001542
13			空き		

2026年11月　　スタジオレッスン抽選結果　　HIIT　　13：30～14：15

日	2日	9日	16日	23日	30日
定員	9名	9名	9名	9名	9名
1	20000315	20000021	20000021	20000315	20000315
2	20001143	20000315	20001146	20001143	20001143
3	20001146	20001143	20001147	20001146	20001146
4	20001147	20001146	20001172	20001147	20001147
5	20001172	20001147	20001301	20001301	20001172
6	20001301	20001172	20001314	20001314	20001301
7	20001314	20001301	20001500	20001334	20001314
8	20001500	20001314	20001514	20001450	20001500
9	20001514	20001505	20001633	20001514	20001514

ご参加の注意点

●予約・キャンセルは、店頭・電話・公式LINEでお問合せ下さい。キャンセル待ち予約は承っておりません。

●全ての受付はご本人様のみとなります。代理でのご連絡、参加枠の譲渡はお断りいたします。

●無断欠席の場合、全ての予約が取り消しとなります。

●受付時間外は対応が出来かねますので、公式LINEよりお問合せ下さい。