

もっとロコモK.Oを楽しもう

# 1 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

## 1 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	2	3
4	5 ズンバ 16:30	6	7 ゆらぎ体操 13:30 【サンストリート浜北店】 ピラティス 15:00 ヨ ガ 15:30 筋トレ 16:30	8	9 ズンバ 16:30	10
11 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	12	13 ピラティス 17:45	14	15	16	17
18	19	20 筋トレ 16:30	21 ゆらぎ体操 13:30 ピラティス 15:00	22 ヨ ガ 15:30 ズンバ 16:30	23 ゆらぎ体操 15:30	24
25 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	26 ピラティス 15:00	27 ピラティス 17:45	28	29	30 【サンストリート浜北店】 ヨ ガ 14:00	31

※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。

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店



053-589-5552