

もっとロコモK.Oを楽しもう

12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

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