

スタジオレッスン予約方法のご案内

■応募方法

- ① 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。

- ② 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。

※①②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ません。

■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ません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 3 月のレッスンプログラム

	9:30 ~ 10:30	18:30 ~ 19:30	定員
3/ 2	ピラティス 代謝機能の向上		12
3/ 9	リフレッシュヨガ 膝痛予防		12
3/ 16	イスヨガ 関節炎の予防と改善		13
3/ 23	ストレッチヨガ 花粉症対策		12
3/ 30	リフレッシュヨガ 膝痛予防		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。



2026年3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	20000021	20000058	20000021	20000021	20000021
2	20000058	20000193	20000058	20000058	20000058
3	20000193	20000315	20000315	20000193	20000193
4	20000315	20001027	20001027	20000315	20000315
5	20001027	20001229	20001198	20001198	20001027
6	20001229	20001275	20001275	20001229	20001198
7	20001275	20001300	20001332	20001275	20001229
8	20001369	20001301	20001393	20001332	20001275
9	20001393	20001332	20001394	20001394	20001332
10	20001394	20001393	20001410	20001410	20001393
11	20001410	20001410	20001452	20001457	20001394
12	20001500	20001500	20001457	20001500	20001410
13			20001500		

2026年3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	20001010	20001187	20000246	20001010
3	20001010	20001077	20001213	20001077	20001187
4	20001187	20001078	20001279	20001078	20001213
5	20001213	20001187	20001300	20001187	20001300
6	20001279	20001213	20001301	20001213	20001301
7	20001301	20001279	20001314	20001301	20001314
8	20001314	20001314	20001334	20001314	20001334
9	20001334	20001450	20001450	20001334	20001450
10	20001454	20001454	20001454	20001450	20001454
11	20001505	20001505	20001514	20001505	20001505
12	20001514	20001514	空き	20001514	20001514
13			空き		

2026年3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	20000021	20000315	20000021	20000021	20000021
2	20000315	20001146	20000315	20000315	20000315
3	20001146	20001147	20001146	20001146	20001146
4	20001147	20001172	20001147	20001147	20001147
5	20001172	20001314	20001172	20001172	20001172
6	20001301	20001514	20001301	20001301	20001301
7	20001314	空き	20001314	20001314	20001314
8	20001514	空き	20001514	20001514	20001514
9	空き	空き	空き	空き	空き

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。