

毎月第3土曜日は

6/15
(土)

ロコモK.Oday

in 青葉台

9:00-17:00

施設無料開放!

会員様以外の方も施設使い放題!

対象 高校生を除く18歳以上の成人の方

※高校生でもロコモK.O会員様のご家族である場合は、会員の保護者様が同伴の上、在学証明の学生証を提示していただければご利用いただけます。

室内シューズ
ご持参ください



ロコモK.O Day プログラムメニュー

午前の部 (グループトレーニング) 各コース定員:6名

- A** 9:20~10:00 ▶ 反り腰を改善するために必要な筋トレ
- B** 10:20~11:00 ▶ 糖尿病を予防するための筋トレ
- C** 11:20~12:00 ▶ O脚を予防するための筋トレ

午後の部 (個人~少人数) 各コース定員:1~3名

- X** 理想の呼吸とストレッチ **Y** 脳機能チェック
- Z** お尻トレーニング 13時~16時の間で、ご希望の時間を申し出ください。



会員様も非会員の方もお気軽にご参加ください!(予約もできます)

リラクゼーションの日 肩や腰などの疲れに!

当日受けられた方に、次回使える
500円OFF券プレゼント

随時受付
(予約可)

InBody

インボディ測定で
あなたの体の状態を細かくチェック!

- 骨格筋脂肪
- 肥満診断
- 筋肉バランス
- 体脂肪量バランス
- フィットネススコア



& セラピストとの面談お悩み相談会

特設販売も開催

話題のソックス 特売会開催

ソックスご購入で
回数券プレゼント

試着
OK

■ 1足ご購入→1枚 ■ 2足ご購入→3枚

ロコモK.O Day
当日限定入会特典

入会金
0円
(通常税込3,300円)

電子キ-発行手数料
1,100円
(通常税込3,300円)

体験の予約もできます / お申込みはお電話にてお願いします。

フィットネススクール **KIZUNA**
ロコモK.O 青葉台店

宇和島市宮下乙117-11

受付時間

火~金 9:00~20:00
月土祝 9:00~18:00

0895-49-5565

