

2023 summer スペシャル企画!

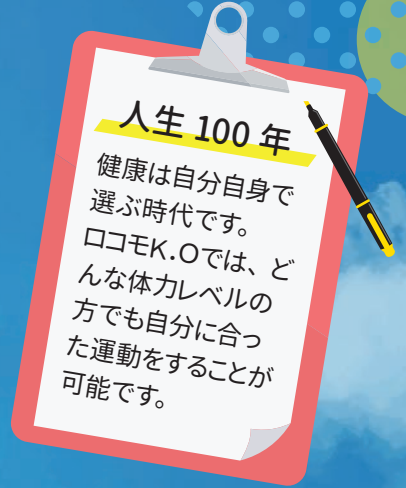
24時間 マシン利用可能

月額 3,850円 (税込)

若返り筋力アップ キャンペーン

2023.7.17(月) ~ 8.17(木)

いつまでも「いきいきと若々しく過ごしたい」あなたへ
ロコモ K.O で運動をはじめませんか?



特典 1

入会金
0円

(通常 税込 3,300円)

特典 2

入会月会費
0円

最大 3,850円 OFF

特典 3

電子キー発行手数料
1,100円

(通常 税込 3,300円)

※キャンペーン適用は3ヶ月以上継続が条件となります。
※途中退会の場合はご入会時に免除させていただいた会費を頂きます。

2ヶ月で
効果を実感

ロコモ K.O 若返り筋力チェック

握力
「上肢筋力アップ」
左右両方の握力を測定

立ち上がりテスト
「下肢筋力アップ」
椅子に浅めに座り腕を組み、30秒で
何回立ち上がることができるかチェック

7月 入会測定

筋力アップトレーニング

9月 最終測定

どちらかクリア ▶ 回数券1枚プレゼント
両方ともクリア ▶ 回数券2枚プレゼント

同時開催

ロコモK.Oチャレンジ

Inbody 測定での初回計測と約3ヶ月後の計測の数値を比較し、増加した筋肉量率や減少した体脂肪率の結果次第で次月以降の会費が最大2ヶ月無料に!! ※スタンダード会費分

乗り換え・お帰り特典

他ジムからの乗換の方
ロコモ K.O 再入会の方 ▶▶▶ 参加費無料

いきなりの入会が不安な方にも
安心してご利用いただけるように

2週間
無料体験

引き続き行っております!!

詳しくはお問合せ下さい!

フィットネススクール
ロコモK.O

☎ 088-821-6517

高知市東雲町3番2号 (ドラッグストアmac東雲店内)

24時間営業
高知東雲店

SNS

最新情報
発信中



Facebook



まいふれ高知



Instagram

入会お問合せ
フォーム



受付時間
月・水・木・金 9:00 ~ 19:30
火・土・日・祝 9:00 ~ 16:30

※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合がございます。

◎ご入会に必要なもの

① 銀行口座のわかるもの ② 通帳届出印 又は クレジットカード

※お支払は全てカード払い又は銀行口座から引落としとなります。



リラクゼーションメニューも充実!

10分コース 1,500円(税込)

マッサージガン or 徒手 お選びいただけます

希望の箇所に短時間でもしっかり効果あり!
リピート率 80%超えの人気メニューです。
初めての方はまずこちらのコースがオススメです!

30分コース 3,000円(税込)

マッサージガン & 徒手 併用 OK!

身体のコリ、不調にアプローチしたい方に特におすすめ!
疲れがたまりやすい原因も施術の中で確認していきます。

ロコモK.O 会員様の声

身体が強くなった。若返った感じがする。

高知市大膳町 N様 17ヶ月目

体重が入会時より10kg 痩せた。食事についても考えて食べるようになった。
身体が軽くなり動きやすく疲れにくくなった。運動が好きではなかったがコースに参加する事で楽しく続けられている。

高知市葛島 S様 12ヶ月目

楽しく運動している。1人では運動しないがみんなと一緒にならでできる。
一緒に続ける事が楽しい!

高知市上町 Y様 35ヶ月目

入会した事でフィットネスに頑張るって行かないと思いつけることができている。
仕事の関係で1週間程来れなかったら身体が重くなる。頑張るってトレーニングに来たら帰る時には身体が軽くなっている。ヨガのプログラムに継続的に参加できるのがいい。

高知市丸池町 N様 27ヶ月目

頑張ろうという気になっている。肩こりが改善された。継続してヨガに参加できているのがいいのかもしれないので続けていきたい。

高知市東雲町 M様 22ヶ月目

1人ではなかなか来ないけどコースでみんなと一緒にだと運動が楽しくできる。指導者が知識豊富なので身体を痛めずに安心して運動ができる。来ている他の会員さんもスタッフと明るくて気持ちよく運動ができるので続けて来ることができている。

高知市農人町 Y様 24ヶ月目

コースに入ることで脛の痛みの原因が分かった。自分ではできなかった事ができるようになった。身体の正しい使い方を教えてもらっているので痛みが出た時何が原因か分かりやすくなった。身体の使い方が間違っている時に指導してもらえるので修正できる。

高知市一宮西町 K様 24ヶ月目

1階から3階への階段を上がる時に前は息が切れていたけれど今は大丈夫になった。股関節の痛みが少しあったが今は大丈夫になった。よくつまづいていたがそれも大丈夫になった。

高知市薊野北町 N様 31ヶ月目

※ご感想の一例です。効果には個人差があります。

7月						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

毎週火曜日は
マッサージ・
リラクゼーションがお得!
1回10分 9:00~16:30 限定
1,500円 → 500円!

※火曜日実施分はマッサージガン対応に限ります。

InBody 測定で自分の状態を知る
アスリートも使っている測定器で筋肉量、
体脂肪量、内臓脂肪量だけでなく、
ミネラルやタンパク質など不足している
栄養素まで!あなたの体を細かくチェック!!

シセイカルテ 導入
AI 姿勢分析でカラダの歪みを可視化!
数枚の写真撮影のみで短時間でカラダの
状態を分析し、カラダの歪みを数値化!

乗るだけで運動やダイエットの
効果があるマシン パワープレート
自由にご利用いただけます!!

スタンダード 月々
プラン 3,850円(税込)

月何日でも1日何時間でも マシン使い放題!

レギュラープラン 月々 6,050円(税込)~

スタンダード+運動教室 (1種選択:月8回開講)

トレーナー指導による運動教室を受講できるプラン

レギュラープランの選べる コースプログラム

脂肪燃焼コース

食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しく目指しましょう。

貯筋コース

筋肉の量を増やしましょう!正しい姿勢で、マシンでは補えない所を中心に運動していきます。

ボディメンテナンスコース

痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようになりましょう。

腰痛バイバイコース

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

ちどりあしコース

歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っていきます。

リハビリ応援コース

リハビリを頑張っている方々に対して、個々の問題点を評価し、より生活のしやすい身体を目指します。

健康寿命 100歳コース

いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。