

2026

2月コーススケジュールのお知らせ

2月のコーススケジュールについてご案内します。

下記の通りコースを実施いたしますので、
レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

ロコモK.O 河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
1 コース お休み	2 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	3	4	5	6	7 コース お休み
	レッスン応募期間		レッスン応募期間		レッスン応募期間	
8 コース お休み	9 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	10	11	12	13	14 コース お休み
	レッスン応募期間					
15 コース お休み	16 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	17	18	19	20	21 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 終了
	レッスン結果発表					
22 コース お休み	23 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	24	25	26 測定	27 測定	28 コース お休み

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。

ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの
スタッフまでお声かけ下さい。

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2月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
2/ 2	ストレッチヨガ 胃腸の働きを改善		12
2/ 9	ピラティス 肩甲骨を柔らかく可動域を広げよう		12
2/ 16	リフレッシュヨガ ねじりのポーズで背中のコリ解消		12
2/ 23	イスヨガ 体温調節機能低下予防		13

