

2026年 11 月 コースのご案内

- レギュラーコース：腰痛バイバイ・貯筋・燃焼（60分/月8回）
- □フレンドコース：エアロ・ZUMBA®・ヨガ・筋トレ・ストレッチ・HIITなど（40～50分/ランダム開催）

※有料レッスンの詳細は、別紙「スタジオレッスンのご案内」をご確認ください。

会員種別	月会費	レギュラーコース	フレンドコース
スタンダード	3,850 円	回数券	回数券
レギュラー	6,050 円	所属コース無料	無料：受け放題
フレンド会員	3,850 円		無料：受け放題
一般の方		体験1回無料	回数券

日	月	火	水	木	金	土
1 無料 スキンケア 14:00 無料 フットケア 16:00	2 横手市ワンコイン 教室 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 無料 フットケア 15:30 有料 ZUMBA 19:00	3 無料 スキンケア 湯沢 9:30 無料 フットケア 羽後 11:00 貯筋 11:00 □チェアストレッチ 14:00	4 □筋トレ 14:30 クラシックバレエ 19:15 有料	5 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □ZUMBA 18:45	6 □ストレッチ 9:30 貯筋 11:00 有料 フラダンス 16:00	7 □HIIT 10:00
8 □やさしいエアロ 10:00	9 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □リラックスエアロ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	10 貯筋 11:00 □HIIT 18:00	11 □ゆるHIIT 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □ヨガ 18:30	13 貯筋 11:00 □チェアストレッチ 14:30	14 □筋トレ 11:00 有料 ヨガ 14:00
15 □エアロ 14:00	16 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □筋トレ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	17 貯筋 11:00 □ストレッチ 18:00	18 □やさしいエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □ZUMBA 18:45	20 □ゆるHIIT 9:30 貯筋 11:00 有料 フラダンス 16:00	21 □やさしいエアロ 14:00
22	23 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □ZUMBA 18:00	24 貯筋 11:00 □チェアストレッチ 14:00	25 □リラックスエアロ 14:30 クラシックバレエ 19:15 有料	26 腰痛 11:00 燃焼 14:00 □エアロ 18:30	27 □ヨガ 9:30 貯筋 11:00	28 □ゆるHIIT 13:30
29 □リラックスエアロ 13:00	30 □筋トレ 15:00 有料 ZUMBA 19:00					

回数券	・1枚 750 円
	・3枚セット 2,150 円
	・5枚セット 3,000 円

参加方法
LINE または店頭でお申込み
※コースは横手店で開催します

コースの予約はこちらから
0182-23-8484



フィットネススクール
ロコモコ

横手スーパーモールラッキー店
イオン湯沢店
マックスバリュ西馬音内店

