

11月 ロコモK.Oフレンドレッスン

ヨガ・ボクササイズ・HIIT・ピラティス・
ストレッチ・ズンバ・ゆらぎ体操

上記のスクールをランダムに開催します。

参加方法

- ① 開催スケジュールをチェック
- ② 予約
(空きがあれば当日参加も可能です!)
- ③ レッスンが始まる5分前に
スタジオエリアに集合



回数券1枚またはロコチケ2マスで
1レッスンに参加できます。

レッスン参加回数券

- ・1枚..... 750円
- ・3枚セット 2,150円
- ・5枚セット 3,000円

レッスン参加ロコチケ

- ・1枚(8マス) 3,000円
- ・3枚セット 8,500円
- ・5枚セット 12,000円

11月のレッスンスケジュール【各レッスン 定員6名】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	3	4 筋トレ 16:30	5 ゆらぎ体操 13:30 ヨ ガ 15:00	6 ズンバ 16:30	7	8
9	10 ピラティス 14:00	11 ピラティス 17:45	12 【サンストリート浜北店】 ピラティス 14:00 ヨ ガ 15:00	13	14 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 14:30	15
16	17 ヨ ガ 15:00 ズンバ 16:30	18	19 ゆらぎ体操 13:30 ピラティス 15:00	20	21 ズンバ 16:30	22
23 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	24	25 ピラティス 17:45	26	27	28	29
30 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	※ロコモ K.O フレンドレッスンのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。 ※予約優先とさせていただきます。					

フィットネススクール



浜松半田店

☎ 053-589-5552