

4月

お買い物ついでに体を動かそう!

ヨガ・エアロビクス・HIIT・
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ

フレンドコースプログラムに参加できる

ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円 (税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃焼トレーニング)・ZUMBA・
筋トレ・ストレッチなど月に30回ランダムに開催される
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

コース参加回数券

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

2週間体験

2,150円 (税込)

※全てのフレンドコースプログラムを
お試しください。

参加方法 // お電話または店頭でお申込み

4月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 エアロ 18:00	2 ヨガ 9:30	3 筋トレ 14:00	4 HIIT 18:30	5 ZUMBA 13:30	6 HIIT 10:00
7 ヨガ 13:30	8 筋トレ 16:30	9 ストレッチ 16:00	10 ZUMBA 13:00	11 筋トレ 18:00	12 エアロ 14:30	13 ZUMBA 14:00
14 HIIT 11:00	15 ヨガ 18:30	16 HIIT 14:00	17 ストレッチ 16:00	18 ヨガ 9:30	19 ZUMBA 15:00	20 エアロ 16:00
21 筋トレ 9:30	22	23 ヨガ 13:00	24 エアロ 15:00	25 HIIT 18:30	26 ストレッチ 14:00	27 ZUMBA 11:00
28 筋トレ 15:00	29 ストレッチ 10:30	30 エアロ 15:00				

※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※ロコモ K.O フレンドコースに参加資格がある方は、回数の制限なく
全てのスクールに参加可能です。

※各スクール予約優先とさせていただきます。

コースの予約はこちらから

