

2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いただけます。

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

## 2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 15:00
2 ヨガ 9:30 ZUMBA イベント @イオン湯沢店 14:00 ~ 15:30	3 ストレッチ 10:00 有料 ZUMBA 19:00	4 ゆるHIIT 18:00	5 筋トレ 14:30 有料 クラシックバレエ 19:15	6 ZUMBA 18:30	7 有料 スロ-エアロ 10:00 やさしいエアロ 14:00	8 HIIT 14:30
9 ストレッチ 11:00	10 ヨガ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	11 HIIT 16:00	12 ZUMBA 15:00 有料 クラシックバレエ 19:15	13 エアロ 18:30	14 有料 スロ-エアロ 10:00 ゆるHIIT 16:00	15 イベント 14:00 ~ 16:00
16 HIIT 15:00	17 ゆるHIIT 16:00 有料 ZUMBA 19:00	18 やさしいエアロ 18:00	19 ゆるHIIT 11:00 有料 クラシックバレエ 19:15	20 ストレッチ 18:30	21 有料 スロ-エアロ 10:00 ヨガ 14:00	22 ZUMBA 14:00
23 筋トレ 10:00	24	25 エアロ 18:00	26 HIIT 14:00 有料 クラシックバレエ 19:15	27 筋トレ 18:30	28 有料 スロ-エアロ 10:00 やさしいエアロ 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。

※フレンド会員の方は、期間中回数の制限なく全てのフレンドコースに参加できます。

※有料レッスンの詳細は別紙

《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。

※各スクール予約優先となります。

コースの  
予約はこちらから

