

3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 (燃烧トレーニング)・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。

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

3月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 筋トレ 10:00	2 ヨガ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	3 HIIT 18:30	4 やさしいエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	5 ZUMBA 18:45	6 チェアストレッチ 9:30	7 ゆるHIIT 14:30
8 ストレッチ 15:00	9 筋トレ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	10 やさしいエアロ 15:00	11 HIIT 14:30 クラシックバレエ 19:15 有料	12 エアロ 18:45	13 チェアストレッチ 14:00	14 エアロ 13:00 有料 ヨガ 14:00
15 ZUMBA 11:00	16 リラックスエアロ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	17 ヨガ 18:30	18 ストレッチ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	19 ゆるHIIT 18:30	20	21 リラックスエアロ 15:00
22 筋トレ 14:00	23 ストレッチ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	24 ZUMBA 18:45	25 HIIT 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	26 チェアストレッチ 9:30	27 チェアエアロ 9:30	28 やさしいエアロ 14:30
29 ゆるHIIT 10:00	30 エアロ 10:00 有料 ZUMBA 19:00	31 チェアエアロ 14:00				

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。

※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



フィットネススクール

ロコモK.O

横手スーパーモールラッキー店

0182-23-8484