

／ もっとロコモK.Oを楽しもう ／

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 ズンバ 10:30	3	4 ゆらぎ体操 13:30	5 【サンストリート浜北店】 ピラティス 16:00	6 筋トレ 16:30	7
8 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	9 ピラティス 13:30	10 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 16:30	11 ヨ ガ 14:00 HIIT 15:30	12	13 ヨ ガ 10:00 ズンバ 16:30	14
15	16 ピラティス 14:30 HIIT 16:30	17	18 【サンストリート浜北店】 ヨ ガ 14:30	19 【サンストリート浜北店】 ゆらぎ体操 14:30 ズンバ 16:30	20 ゆらぎ体操 10:00	21 サンストリート浜北店 無料開放日
22 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	23 ヨ ガ 15:00 筋トレ 16:30	24	25 ゆらぎ体操 13:30 ズンバ 16:30	26 ピラティス 16:30	27 HIIT 16:30	28
29	30 ピラティス 15:00					

※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

ロコモK.O

浜松半田店



053-589-5552

フレンドレッスン

やさしいピラティス講座

テーマ
姿勢改善



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



11月開催スケジュール

11.5 木 16:00～
(サンストリート浜北店にて)

11.9 月 13:30～

11.10 火 16:30～

11.16 月 14:30～

11.26 木 16:30～

11.30 月 15:00～

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

定員

※開催場所により異なります

- ・ 浜松半田店 6 名
- ・ サンストリート
浜北店 4 名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

講師：中野 まどか

FTP ピラティスベーシック
マットインストラクター



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックスン

ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ、冷え、不眠、足腰の不調を抱えた方に
寝たままできる究極のリラックス体操

11 月開催スケジュール

11.4 水 13:30～

11.10 火 10:00～

11.19 水 14:30～
(サンストリート浜北店にて)

11.20 木 10:00～

11.25 水 13:30～

バスタオルと飲み物を
ご持参ください

参加費

回数券 1 枚 or
口コチケ 2 マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 5 名
- ・サンストリート浜北店 4 名

講師

■ 松本 美由貴

AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー

- ・ペアストレッチトレーナー
- ・バランスボールインストラクター
- ・介護士 ・介護予防指導士
- ・ゆらぎ体操認定インストラクター

■ 毛利店長

予約制・先着順

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店

☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックス

ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ



健康的な日々を長く送るために「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です。

初めての方も体がかたくても、年齢性別を問わずどなたでもご参加いただけます。

11 月開催スケジュール

11.11 水 14:00～

11.13 金 10:00～

11.18 水 14:30～

(サンストリート浜北店にて)

11.23 月 15:00～

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

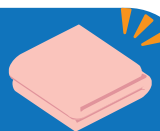
定員

- ・浜松半田店 6 名
- ・サンストリート
浜北店 4 名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックスン

はじめての

フィジカルストレッチ & セルフケア 教室

日時

11/8 (日) 11:00~12:00

11/22 (日) 11:00~12:00

参加費

回数券 1 枚

定員

先着 8 名

会場

フィットネススクール **ココモK.O** 浜松半田店

身体の正しい
使い方を
知りたい方

姿勢等を
改善したい方

運動能力向上や
疲労回復に効果的な
ストレッチを学びたい方

講師

小林 教巨

こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店

☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックス

ダイエット

ストレス
発散

健康

初心者大歓迎! 護身術教室

ボクササイズ

開催日時

11/8 日 10:00~

11/22 日 10:00~



要予約

定員 各回 8 名

参加費：回数券 1 枚

講師 小林 教巨 こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴァマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

持ち物

軍手
タオル
飲み物

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

