2026

11月コーススケジュールのお知らせ

11月のコーススケジュールについてご案内します。
下記の通りコースを実施いたしますので、
レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

ロコモK.O 河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
1 コース お休み	2 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	3	4	5	6	7 コース お休み
レッスン応募期間			レッスン応募期間		レッスン応募期間	
8 コース お休み	9 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	10	11	12	13	14 コース お休み
レッスン応募期間						
15 コース お休み	16 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	17 レッスン結果発表	18	19	20	21 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 終了
22 コース お休み	23 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	24	25	26 測 定	27 測 定	28 コース お休み
29 コース お休み	30 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み					

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。
ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの
スタッフまでお声かけ下さい。

フィットネススクール ロコモK.O

身体と心を健康に！
毎日を元気に過ごすためのヨガ

リフレッシュヨガ

2026年11月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
11/2	ピラティス 腰トレーニング		12
11/9	リフレッシュヨガ 脊椎管狭窄症予防		12
11/16	イスヨガ 免疫力を高めるために肺機能を高めよう!		13
11/23	ストレッチヨガ 背骨をほぐして不眠症を解消		12
11/30	リフレッシュヨガ 脊椎管狭窄症予防		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。