

夏に向けて今から理想のカラダ目指しませんか？

Spring キャンペーン

2023.4.14(金)～5.14(日)

- 1** 入会金 **0**円
(通常 税込 3,300円)
- 2** 電子キー発行手数料 **1,100**円
(通常 税込 3,300円)
- 3** 初月会費 **0**円
(通常 税込 3,850円～)

さらに! にご入会の有無に関わらず
キャンペーン期間中にこちらのチラシご持参いただくと
マッサージ 1回無料 で受けられます!

(通常 1回 10分 : 1,000円)

見学・無料体験受付中

フィットネススクール
ロコモK.O

ご入会受付中

高知東雲店
☎ 088-821-6517

高知市東雲町3番2号(ドラッグストアmac東雲店内)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください→



最新情報発信中!



Facebook



まいぶれ高知



Instagram

フィットネススクール

ロコモK.Oを
体感してみませんか?

無料体験をご希望の方は
事前にお問い合わせ下さい

受付時間 月・水・木・金 9:00～19:30 火・土・日・祝 9:00～16:30

※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合がございます。



※入会資格：高校生を除く満18歳以上の方

■ 会員種別

■ スタンダードプラン

365日 24時間
マシーン使い放題

月々 **3,850円** (税込)

会員様限定レッスン開催中

土・日 ・ヨガ・フィジカルアップ
・サーキットトレーニング

平日 (火曜以外) ・HIIT

日時は要相談

・集中ストレッチ ※要回数券 (有料)
・パーソナルトレーニング ※要回数券 (有料)



■ レギュラープラン

スタンダード+運動教室

トレーナー指導による運動教室を受講
(1種選択: 月8回開講)

月々 **6,050円** (税込)~



2023年4月							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

4月 毎週火曜日

9:00~16:30は

マッサージがお得!

10分マッサージ→500円!

※火曜日実施分はマッサージガン対応に限りません。



■ 選べる運動教室コースプログラム



※選ぶコース数により料金が変わります。

※店舗によって開催プログラムや開催日時が異なります。

しっかり貯めよう!

貯筋コース

筋肉の量を増やしましょう! 正しい姿勢で、マシンでは補えない所を中心に運動していきます。

メタボ撃退!

脂肪燃焼コース

食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しむことができます。

応援します!

腰痛バイバイコース

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

身体の整え方を学びます!

ボディメンテナンスコース

痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようにしましょう。

身体の悩みにズバツと!

リハビリ応援コース

リハビリを頑張っている方々に対して、個々の問題点を評価し、より生活のしやすい身体を目指します。

歩行改善!

ちどりあしコース

歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っていきます。

60歳から始めよう!

健康寿命100歳コース

いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。



InBody 測定で自分の状態を知る

アスリートも使っている測定器で筋肉量、体脂肪量、内臓脂肪量だけでなく、ミネラルやタンパク質など不足している栄養素まで! あなたの体を細かくチェック!!



シセイカルテ 導入

AI 姿勢分析でカラダの歪みを可視化!

数枚の写真撮影のみで短時間でカラダの状態を分析し、カラダの歪みを数値化!



乗るだけで運動やダイエットの効果があるマシン **パワープレート**
自由にご利用いただけます!!



ココモK.O 感染症対策

ココモ K.O では「3密」を避け、換気をよくする等の対策を行っております。

インフルエンザウイルス
99.9%除去

マイナスイオン
発生装置!



アルコール
消毒設置!



プラスチック
手袋設置!

◎ご入会に必要なもの

① 銀行口座のわかるもの ② 通帳届出印

または クレジットカード

お支払 (入金金・電子キー代・会費) は全てカード払い、または銀行口座から引落しとなります。

フィットネススクール



高知東雲店



高知市東雲町3番2号

(ドラッグストアmac東雲店内)

[運営] 株式会社トック

[メディカルアドバイザー] 王司病院

お問い合わせ・お申込み

☎ 088-821-6517

P 無料駐車場完備

