

おかげさまで 4周年ありがとうキャンペーン

2024.5.31(金)まで

特典1 入会金 **0円**
(通常税込3,300円)

特典2 電子キー発行手数料 **1,100円**
(通常税込3,300円)

特典3 翌月会費 **0円**
(スタンダード会費税込3,850円分)

さらに

のりかえ割 他ジムから乗り換えの方 1,000円OFF	再入会割 以前会員だった方の再入会 1,000円OFF	なかよし割 2人で入会 1,000円OFF 3人以上で入会 1,500円OFF
--	--	---

・のりかえ割は3ヶ月以内に発行された退会証明書等をご持参ください。・なかよし割は同時入会でなくてもOKです。
・入会月プラス3ヶ月が継続の条件で割引を適用します。期間中の退会の場合は割引対象外となります。

1週間ワンコイン体験チケット

・おひとり様1回までキャンペーン期間中500円で1週間体験ができます。
・こちらのチケットをご持参ください。

体験していただいた方には
ランドリーの洗濯と乾燥それぞれ
100円引き券プレゼント

500円



フィットネススクール
ココモコ

24時間営業
河内長野店

河内長野市小塩町 97-4

☎ 0721-63-6565

受付時間
火～金 11:30～19:30
月・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もございます。

※スタッフが不在の日もございますので、見学・体験・入会をご希望の方は、事前にお問い合わせ、ご予約下さい。

ホームページ



Instagram



入会お問合せ
フォーム

こちらのフォームからお気軽に
お問合せいただけます!



◎ご入会に必要なもの ※お支払は全てクレジットカード払い又は銀行口座から引落としとなります。

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 をご準備ください。

◆高校生の方は、学生証など在校を証明するものもご提示ください。



姿勢を鍛えて丸い背中から卒業だ！
ラットプルダウン



良い時もそうでないときも測定してチェックしよう！
インボディ測定



24時間ジムでレッスン&コースに入って健康LIFE!
ヨガレッスン



足腰鍛えて自分の足で生涯歩くぞ！
レッグ EX



歩いて漕いで体力UPに脂肪DOWN!
有酸素マシン



日々の疲れも“3次元ハーモニック振動”でリフレッシュ！
パワープレート

選べるコースプログラム

ボディメンテナンスコース

火・木 10:30 ~ 11:30
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なります。

貯筋コース

水・金 10:30 ~ 11:30
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。

ちどりあしコース

火・木 13:30 ~ 14:30
歩行能力の向上のために、バランス運動や歩行向上運動なども楽しく行っていきます。

燃焼コース

水・金 13:30 ~ 14:30
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く目指しましょう。

腰痛バイバイコース

火・木 14:45 ~ 15:45
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。

健康寿命100歳コース

水・金 14:45 ~ 15:45
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。

スタッフ紹介



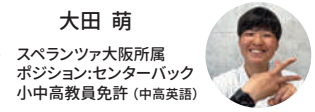
芝本 爽仁
健康運動指導士

皆様の安全で効果的な運動習慣を、全力でサポートいたします。
焦らずゆっくり、一緒に頑張りましょう！



荒木 輝之
鍼灸師
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員

80歳からジムデビューした方も継続中!!
マシンの使い方など何度でも聞いてくださいね。



大田 萌
スペランツァ大阪所属
ポジション:センターバック
小中高教員免許 (中高英語)

ポイント貯めてお得をゲット!
ロコモ K.O 公式アプリ



会員プランはこちら

入会条件が新しくなりました

高校生会員

会員様のご家族の場合
(お子様・ご親族の方)

月々 **3,300円** (税込) 月々 **2,750円** (税込)

入会条件 ① 現在、在学中の方 (通信制・夜間学校など年齢問わず) に限ります。※手続きは保護者の方の同席が必要です。
② 青少年健全育成条例に基づき、16歳から18歳までの方はご利用時間 5:00から22:00 完全退館となります。

酸素ルーム会員

月々 **14,300円** (税込)

365日24時間 酸素ルーム利用可能 プラス 550円でジムも利用可能

スタンダードプラン

365日24時間
いつでもジムが利用可能

お好きな時間に運動できます!

月々 **3,850円** (税込)

レギュラープラン

スタンダードプラン+
選べる運動教室

トレーナーと一緒に運動しましょう!

月々 (どれか1つ選択) **6,050円** (税込)

※選ぶコース数により料金が変わります。

モコモコランドリー

洗濯機 乾燥機

8kg 1回 300円	8kg 15分 100円
20kg 1回 700円	27kg 8分 100円
靴用 1回 200円	靴用 20分 200円

どなたでもご利用いただけます!

24時間営業中