

# 8月

フィットネススクール  
**ロコモK.O**

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 (燃焼トレーニング)・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**

### 8月のフレンドコーススケジュール

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

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