

8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

8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
3 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	4	5 ピラティス 16:45	6 ゆらぎ体操 13:30	7	8 【サントリート浜北店】 ピラティス 15:00	9
10	11 ズンバ 16:30	12 ボクササイズ 9:00 ストレッチ 10:00 筋トレ 16:30	13 ヨガ 14:00 ゆらぎ体操 15:00	14	15	16
17	18 ピラティス 15:00	19	20 ゆらぎ体操 13:30	21	22	23
24	25 ヨガ 15:00	26 ピラティス 16:45	27 ヨガ 14:00 ゆらぎ体操 15:00	28 筋トレ 16:30	29 ピラティス 15:00 ズンバ 16:30	30
31 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	※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



浜松半田店



053-589-5552