

# 2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  
(空き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

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

※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

**ロコモK.O**

浜松半田店

☎ 053-589-5552