

5月 ロコモK.Oフレンドレッスン

もっとロコモK.Oを楽しもう

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

5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	4	5 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	6	7 ゆらぎ体操 10:00 ヨガ 14:00 筋トレ(腹筋) 16:30	8	9
10	11 ピラティス 14:00 ズンバ 16:30	12 ヨガ 10:00	13 ゆらぎ体操 13:30	14 [サンストリート浜北店] ヨガ 14:00 ピラティス 15:00	15	16 HIIT 10:00
17	18	19 ヨガ 10:00 筋トレ(脚) 16:30	20 ゆらぎ体操 13:30	21 ピラティス 17:30	22	23 ズンバ 10:00
24 ボクササイズ 10:00 ストレッチ 11:00	25 ピラティス 15:00	26 ゆらぎ体操 10:00 ピラティス 18:00	27	28 ズンバ 16:30	29	30

※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

フレンドレッスン

やさしいピラティス講座

テーマ
姿勢改善



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



5月開催スケジュール

5.11 月 14:00～

5.14 木 15:00～
(サンストリート浜北店にて)

5.21 木 17:30～

5.25 月 15:00～

5.26 火 18:00～

参加費

回数券1枚 or
ロコチケ2マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 6名
- ・サンストリート
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

講師：中野まどか
FTPピラティスベーシック
マットインストラクター



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

ロコモK.Oのゆ〜ったり

やさしいヨガ

健康的な日々を長く送るために「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です。

初めての方も体がかたくても、年齢性別を問わずどなたでもご参加いただけます。

5月開催スケジュール

5.7 木 14:00～

5.12 火 10:00～

5.14 木 14:00～

(サンストリート浜北店にて)

5.19 火 10:00～

参加費

回数券 1 枚 or
ロコチケ 2 マス

定員

- ・浜松半田店 6名
- ・サンストリート
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレックスン

ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ、冷え、不眠、足腰の不調を抱えた方に
寝たままできる究極のリラックス体操

5月開催スケジュール

5.7 木 10:00~

5.13 水 13:30~

5.20 水 13:30~

5.26 火 10:00~

バスタオルと飲み物をご持参ください

予約制・先着順

参加費

回数券1枚 or
ロコチケ2マス

定員

※開催場所により異なります

・浜松半田店 5名

講師

■ 松本 美由貴

AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー

- ・ペアストレッチトレーナー
- ・バランスボールインストラクター
- ・介護士 ・介護予防指導士
- ・ゆらぎ体操認定インストラクター

■ 毛利店長

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

ダイエット

ストレス
発散

健康

初心者大歓迎!

護身術教室

ボクササイズ

開催日時

5/5 火・24日

10:00~11:00

要予約

定員 各回 8名

参加費：回数券 1枚

講師 小林 教巨 こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かしたダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

持ち物

軍手
タオル
飲み物

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE



フレンドレッスン

はじめての

フィジカルストレッチ & セルフケア 教室

日時

5/5 (火)・24 (日)

11:00～12:00

参加費

回数券 1枚

定員

先着 8名

会場

フィットネススクール **ココモK.O** 浜松半田店

身体の正しい
使い方を
知りたい方

姿勢等を
改善したい方

運動能力向上や
疲労回復に効果的な
ストレッチを学びたい方

講師 **小林 教巨** こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、
護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。
その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かした
ダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

