2026年11月受付時間のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1 × 狭山池 リレーマラソン出場	2 9:00～12:00 13:00～16:30	3 9:00～12:00 13:00～16:30	4 11:30～19:30	5 お値打ちデイ 11:30～19:30	6 お値打ちデイ 11:30～19:30	7 9:00～12:00 13:00～16:30
8 ×	9 9:00～12:00 13:00～16:30	10 11:30～19:30	11 11:30～19:30	12 11:30～19:30	13 11:30～17:00 18:30～19:30	14 9:00～12:00 13:00～16:30
15 お値打ちデイ × 金剛山 登山イベント	16 お値打ちデイ 9:00～12:00 13:00～16:30	17 11:30～19:30	18 11:30～19:30	19 11:30～19:30	20 11:30～19:30	21 無料開放デイ 10:00~16:00 9:00～12:00 13:00～16:30
22 ×	23 9:00～12:00 13:00～16:30	24 11:30～19:30	25 お値打ちデイ 11:30～19:30	26 お値打ちデイ 11:30～19:30	27 11:30～19:30	28 9:00～12:00 13:00～16:30
29 ×	30 9:00～12:00 13:00～16:30					

フィットネススクール
ロコモK.O 河内長野店 ☎0721-63-6565
公式LINE