

# 無料開放Day

フィットネススクール  
ロコモK.O



2/11

(水・祝)

9:00-16:00

## 参加無料 運動教室開催!

- 10:00 リラックスエアロ  
ゆっくりとしたリズムで楽しく有酸素トレーニング
  - 11:00 かんたんヨガ  
体が硬くても大丈夫! ロコモK.O式ヨガ
  - 13:00 チェアストレッチ  
椅子に座ったまま気持ちよく体をほぐしましょう
  - 14:00 貯筋運動  
簡単筋トレで引き締め、転倒予防!
- 定員 8名 ※当日受付、各教室定員になり次第受付終了



in マックスバリュ西馬音内店  
見学! 体験! トレーニング!

## 会員様以外の方も施設使い放題!



お友達・ご家族と一緒に  
ご来店の会員様は  
ミニロコ6抽選  
プレゼント!

先着  
プレゼント  
実施!  
※なくなり次第終了

対象 高校生以上

(高校生は保護者の同伴が必要です)

- ・室内シューズ
- ・タオル ご持参ください



## 無料開放デイ 入会特別特典

無料開放デイに  
ご参加の方 入会金 0円

(通常 税込3,300円)

ご入会をお考えの方は ①銀行口座情報 ②通帳届出印  
またはクレジットカードをご持参ください

マシン  
利用OK!

同時開催  
ロコモK.O薬剤師監修商品 試飲会



## In Body

インボディ



## SK シセイカルテ測定

あなたの「姿勢」を  
チェックしませんか?



体の痛み、姿勢、トレーニングの内容、  
などお悩みをトレーナーに相談!  
自分に合ったトレーニングを  
知るチャンス!



フィットネススクール  
ロコモK.O

マックスバリュ西馬音内店

営業時間 7:00 ~ 22:00

お問合せはLINEから

LINEはこちら



0182-23-8484 雄勝郡羽後町字南西馬音内213 マックスバリュ西馬音内店内

ID@215lrgir