

# 無料 開放Day

フィットネススクール  
ロコモK.O

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!

2/11 (水・祝) 9:00-16:00

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



### 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



有酸素マシン  
マシン  
利用OK!



トレーニングマシン

### 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

### 同時開催 ロコモK.O薬剤師監修商品 試飲会



この機会に是非お試しください!!

### In Body

インボディ  
インボディ測定で  
あなたの体の状態を細かくチェック!



### 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