

4月

フィットネススクール
ロコモK.O

お買い物ついでに体を動かそう!

ヨガ・エアロビクス・HIIT・
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ

フレンドコースプログラムに参加できる

ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円 (税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃焼トレーニング)・ZUMBA・
筋トレ・ストレッチなど月に30回ランダムに開催される
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

4月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 リラックスエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	2 筋トレ 18:30	3 ヨガ 9:30	4 HIIT 13:00
5 チェアストレッチ 10:00	6 やさしいエアロ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	7 ストレッチ 18:30	8 筋トレ 15:30 クラシックバレエ 19:15 有料	9 エアロ 18:45	10 HIIT 14:30	11 やさしいエアロ 15:00
12 ゆるHIIT 14:00	13 ストレッチ 9:30 有料 ZUMBA 19:00	14	15 ゆるHIIT 14:30 クラシックバレエ 19:15 有料	16 ZUMBA 18:45	17 ゆるHIIT 9:30	18 筋トレ 13:00 有料 ヨガ 14:00
19 ZUMBA 15:00	20 ZUMBA 9:30 有料 ZUMBA 19:00	21 エアロ 18:30	22 ヨガ 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	23 ストレッチ 18:30	24 やさしいエアロ 15:00	25 リラックスエアロ 14:00
26	27 ZUMBA 15:30 有料 ZUMBA 19:00	28 チェアストレッチ 15:00	29 HIIT 14:30	30 リラックスエアロ 18:45		

コース参加回数券

- ・1枚..... 750円
- ・3枚セット 2,150円
- ・5枚セット 3,000円

2週間体験

2,150円 (税込)

※全てのフレンドコースプログラムをお試しいただけます。

※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※フレンド会員の方は、期間中回数の制限なく全てのフレンドコースに参加できます。

※有料レッスンの詳細は別紙

《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。

※各スクール予約優先となります。

コースの
予約はこちらから



フィットネススクール

ロコモK.O

横手スーパーモールラッキー店

☎ 0182-23-8484