

謹賀
新年

2024

ロコモ K.Oで健康な未来への第一歩を踏み出そう!

新春お年玉入会キャンペーン

2024.1.20 (土) ~ 2.29 (木)



1 入会金
0円
(通常 税込 3,300円)

2 電子キー発行手数料
1,100円
(通常 税込 3,300円)

3 脱!正月太り!
**ロコモK.O
チャレンジ
エントリー無料!**
初回計測と約3ヶ月後の最終計測の数値を比較し、筋肉増量もしくは脂肪減量の成果によって会費を割引!
最大7,700円OFFのチャンス!

さらに! ペアで **3人でもOK!** 1ヶ月会費 **0円**
ご入会いただくと (最大 3,850円 OFF)

※キャンペーン期間中のご退会は、割引が無効となった会費が請求されます。お支払いいただいた金額は返金ができかねますのでご注意ください。

フィットネススクール
ロコモK.O

☎ 0721-63-6565

〒586-0035 河内長野市小塩町 97-4

24時間営業
河内長野店



X (旧 Twitter)



Instagram

受付時間 火~金 11:30 ~ 19:30
月・土・日・祝 9:00 ~ 16:30

※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合がございます。

ポイント貯めてお得をゲット!
ロコモ K.O 公式アプリ
はじまりました



入会お問合せ
フォーム



どなたでもご利用いただけます

モコモコ 24時間営業中

洗濯機

8kg 1回 300円
20kg 1回 700円
靴用 1回 200円

乾燥機

8kg 15分 100円
27kg 8分 100円
靴用 20分 200円

裏面もチェック!!

※スタッフが不在の日もございますので、見学・体験・入会をご希望の方は、事前にお問い合わせ、ご予約下さい。

毎月第3土曜日はロコモ K.O デイ

1/20
(土)

ご家族やお友達を誘ってロコモ K.O.に行こう

ジム無料開放デー

2/17
(土)
も実施!

10:00-16:00

会員様以外でもマシンを使って運動ができます

無料開放デー当日限定入会特典

入会月の会費が **0円** に!
(通常 税込 3,850円)

対象:18歳以上の方(高校生を除く)

※高校生は会員様のお子様問わず、保護者(18歳以上の成人)同伴でご利用いただけます。

必要な持ち物

- 年齢が確認できる物 ※学生の方は学生証
- 室内用シューズ



スタンダードプラン

お好きな時間に運動できます!



365日24時間
いつでもジムが利用可能

月々 **3,850円** (税込)

レギュラープラン

トレーナーと一緒に運動しましょう!



スタンダードプラン+
選べる運動教室

月々(どれか1つ選択) **6,050円** (税込)

※選ぶコース数により料金が変わります。

選べるコースプログラム

貯筋コース

水・金 10:30~11:30

筋肉の量を増やしましょう!正しい姿勢で、マシンでは補えない所を中心に運動していきます。

燃焼コース

水・金 13:30~14:30

食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しく目指しましょう。

健康寿命100歳コース

水・金 14:45~15:45

いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。

ボディメンテナンスコース

火・木 10:30~11:30

痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようになります。

ちどりあしコース

火・木 13:30~14:30

歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っていきます。

腰痛バイバイコース

火・木 14:45~15:45

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

フィットネススクール

ロコモK.O. × ロート製薬グループMGP **ダイエット企画**

ナップルボックスグランプリ

結果発表

ロート製薬の脂肪燃焼サプリ「ナップルボックス」を摂取しながら2ヶ月間のダイエットを実施して体重減少を目指す企画。

全国のロコモK.O.から各店の代表者1名を選出してチャレンジ!

前回開催時 ランキング

順位	都道府県	店舗名	体重減少率
1	大阪府	河内長野店	-11.19%
2	秋田県	イオン湯沢店	-10.76%
3	香川県	高松店	-10.10%
4	山口県	宇部店	-9.52%
5	高知県	高知東雲店	-8.64%

前回のグランプリでも大きな成果が!



ロコモK.O.が皆様の目標達成をサポートします!



入会条件が新しくなります

高校生会員

月々 **3,300円** (税込)

会員様のご家族の場合
(お子様・ご親族の方) 月々 **2,750円** (税込)

- 入会条件
- ① 現在、在学中の方に限ります。
 - ② 青少年健全育成条例に基づき、16歳から18歳までの方はご利用時間5:00から22:00完全退館となります。

O2ルーム会員

365日24時間
酸素ルーム使い放題

月々 **14,300円** (税込)

プラス550円で
ジムも使い放題



◎ご入会に必要なもの ① 銀行口座のわかるもの ② 通帳届出印 又は クレジットカード

※お支払は全てカード払い又は銀行口座から引落しとなります。