

2026



## 4月コーススケジュールのお知らせ



4月のコーススケジュールについてご案内します。  
 下記の通りコースを実施いたしますので、  
 レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

### ココモK.O 河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 コース お休み
レッスン応募期間						
5 コース お休み	6 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	7	8	9 コース お休み	10 コース お休み	11 コース お休み
レッスン応募期間		レッスン応募期間		レッスン応募期間		
12 コース お休み	13 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	14	15	16	17	18 コースお休み  無料開放デイ 10:00~16:00 終了
19 コース お休み	20 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	21 レッスン結果発表	22	23	24	25 コース お休み
26 コース お休み	27 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	28	29 測定	30 測定		

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。  
 ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの  
 スタッフまでお声かけ下さい。



身体と心を健康に!  
毎日を元気に過ごすためのヨガ

# リフレッシュヨガ

2026年4月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
4/ 6	リフレッシュヨガ 椎骨のズレを修正		12
4/ 13	イスヨガ 上半身の緊張をやわらげ血行回復		13
4/ 20	ストレッチヨガ 背骨を整え自律神経のバランスを改善		12
4/ 27	ピラティス 背骨の自然なS字カーブを取り戻そう!		12

