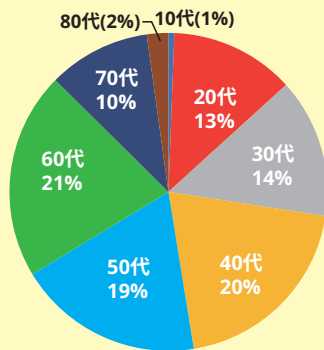


資格をもったトレーナーが身体の悩み、
個人に合ったメニューなど丁寧にサポート!!

フィットネススクール

ロコモK.O

365日 24時間
好きな時間に
使い放題のジム
月額
3,850円~
(税込)



利用者様 年代別グラフ

ロコモK.Oは
幅広い年齢層の方に
支持されており
高齢者様でも安心して
ご利用いただけます。

■ 会員種別一例

会員種別	月会費
スタンダード ジム利用のみ	3,850円 (税込)
レギュラー ジム+コース1つ	6,050円 (税込)

コース1つ選択で月8回コースプログラムを受講できます。
コースの選択数に応じて料金が変わります。
詳しくはお問合せください。

■ お支払について

お支払(入会金・電子キー代・会費)は
全て銀行口座から引落としとなります。

入会手続き時に下記のものがが必要です。

銀行口座の
わかるもの



銀行の
お届け印



詳しくはホームページへ →
<https://www.locomoko.life>



タレントの山本カヨさんご出演の
CM動画も好評です! →



ロコモK.O

検索

SNSでも情報発信中!
Facebook



入会後の安心ステップ

入会当日からご利用いただけます

1

体組織測定

身体の中の筋肉量や脂肪量を測定して、
バランスなどを見てみましょう。

2

カウンセリング

測定結果を参考にどんな運動が
いいのかトレーナーとお話しましょう。

3

運動メニューの ご提案&マシン説明

目標に向けた運動メニューを作成し、
マシンの使い方をお伝えします。

初めての方・どんな運動を
したら良いか悩んでいる方



どなたでも安心してご利用いただけるマシン・
専門のトレーナーがサポートします。
マシンの使い方を忘れても大丈夫!!
何度でもお伝えします。一緒に運動しましょう!!

選べるコースプログラム開講中!!

目的に合ったコースを選んで正しい身体の使い方を学びましょう!

しっかり貯めよう!

貯筋コース

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。



メタボ撃退!

脂肪燃烧コース

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



応援します!

腰痛バイバイコース

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。



身体の整え方を学びます!

ボディメンテナンスコース

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。



身体の悩みにズバツと!

リハビリ応援コース

リハビリを頑張っている方々に対して、個々の問題点を評価し、より生活のしやすい身体を目指します。



歩行改善!

ちどりあしコース

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。



60歳から始めよう!

健康寿命100歳コース

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。



※ スタンダード会員(ジム利用のみ)とは別にコース入会が必要です。選ぶコース数により料金が変わります。

※ 店舗によって開催プログラムや開催日時が異なります。詳しくはお尋ねください。

モコモコ併設店舗をご利用の会員様必見!!



定額制ランドリー
モコモコ

定額で24時間 365日

いつでも何度でも

使い放題ランドリー

お布団も洗えます

ジム併設なので、ジム利用の間に洗濯も乾燥もできちゃいます!

フィットネススクール

ロコモK.O 会員様は 月額 **1,650円** (税込)

ランドリーのみ会員様は 月額 **3,300円** (税込)

モコモコ併設店舗はコチラ→

ホームページからご確認いただけます。

<https://www.locomoko.life/services>



ロコモ K.O の3つの特徴

1 目的に合わせて用意された多彩な選べるコース

2 24時間いつでも使えて低価格!

3 専門スタッフに身体の悩みも相談できて安心!

ロコモK.Oって?

『フィットネススクール・ロコモ K.O』は、リハビリ指導経験をもったトレーナーが、シニア層の皆さまが抱えている様々な身体の悩みの原因に繋がる癖などを日常生活動作の中から見出し、改善する為にしっかりと指導・サポートし、健康寿命の延伸や自立支援に主軸を置いているフィットネススクールです!

またスタジオレッスンや、24時間365日ご利用いただけるマシン特化型ジム『ロコモK.O 24』も展開しており、通勤前や会社帰りなどライフスタイルに合わせてご選択頂けることで、幅広い年齢層に対応しております。

栄養サポート

管理栄養士監修の手軽においしく高齢者の方が食べやすい商品を取り揃え、食事の栄養指導など、多角的な視点からお悩み改善へのアプローチを致します。