

# 7月コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディジャム【30】tomo 10:00～10:30 ボディコンバット【60】tomo 10:45～11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45		ボディコンバット【60】tomo 13:15～14:15 ヨガ【45】tomo 14:30～15:15	
ボディジャム【60】tomo 19:00～20:00 ボディコンバット【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:15～20:00 ボディパンプ【30】谷目 20:15～20:45	ボディパンプ【60】高橋 19:00～20:00 ボディアタック【45】高橋 20:15～21:00	ボディバランス【60】山本 19:15～20:15 ボディコンバット【45】山本 20:30～21:15	エアロビクス(ラテン)【45】高橋 19:00～19:45 ボディジャム【45】高橋 20:00～20:45	ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	
8	9	10	11	12	13	14
ボディパンプ【45】日南 10:00～10:45 ストレッチ【30】日南 11:00～11:30	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディジャム【30】tomo 10:00～10:30 ボディコンバット【60】tomo 10:45～11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45		ボディコンバット【60】tomo 13:15～14:15 ヨガ【45】tomo 14:30～15:15	ZUMBA【60】MEGU 10:30～11:30
ボディジャム【60】tomo 19:00～20:00 ボディコンバット【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:15～20:00 ボディパンプ【30】谷目 20:15～20:45	ボディパンプ【60】高橋 19:00～20:00 ボディアタック【45】高橋 20:15～21:00	ボディバランス【60】山本 19:15～20:15 ボディコンバット【45】山本 20:30～21:15	エアロビクス(ラテン)【45】高橋 19:00～19:45 ボディジャム【45】高橋 20:00～20:45	ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	ボディパンプ【60】日南 13:15～14:15 ボディバランス【60】山本 14:30～15:30
15	16	17	18	19	20	21
ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディジャム【30】tomo 10:00～10:30 ボディコンバット【60】tomo 10:45～11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45		ボディコンバット【60】tomo 13:15～14:15 ヨガ【45】tomo 14:30～15:15	ZUMBA【60】MEGU 10:30～11:30
ボディジャム【60】tomo 19:00～20:00 ボディコンバット【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:15～20:00 ボディパンプ【30】谷目 20:15～20:45	ボディパンプ【60】高橋 19:00～20:00 ボディアタック【45】高橋 20:15～21:00	ボディバランス【60】山本 19:15～20:15 ボディコンバット【45】山本 20:30～21:15	エアロビクス(ラテン)【45】高橋 19:00～19:45 レスミルズダンス【45】高橋 20:00～20:45<体験会無料>	ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	ボディパンプ【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【60】高橋 14:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
ボディパンプ【45】日南 10:00～10:45 ストレッチ【30】日南 11:00～11:30	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディジャム【30】tomo 10:00～10:30 ボディコンバット【60】tomo 10:45～11:45	器材点検日		ボディコンバット【60】tomo 13:15～14:15 ヨガ【45】tomo 14:30～15:15	ZUMBA【60】MEGU 10:30～11:30
ボディジャム【60】tomo 19:00～20:00 ボディコンバット【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:15～20:00 ボディパンプ【30】谷目 20:15～20:45	ボディパンプ【60】高橋 19:00～20:00 ボディアタック【45】高橋 20:15～21:00			ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	ボディパンプ【60】日南 13:15～14:15 ボディバランス【60】山本 14:30～15:30
29	30	31				
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	レスミルズダンス【30】tomo 10:00～10:30<体験会無料> ボディコンバット【60】tomo 10:45～11:45				
ボディジャム【60】tomo 19:00～20:00 ボディコンバット【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:15～20:00 ボディパンプ【30】谷目 20:15～20:45	ボディパンプ【60】高橋 19:00～20:00 ボディアタック【45】高橋 20:15～21:00				

場所	函館アリーナ内スタジオA	参加料金(税込)	30分クラス	310円
定員	各クラス20名(高校生以上)		45分クラス	410円
参加方法	プログラム30分前より受付開始、10分前より入場可能です。同区内分で連続して受講の場合はまとめて受付が可能です。		60分クラス	510円
最少催行人数	2名	2名未満の場合、受付にて戻戻しを行いますのでチケットの半券を紛失しないようお気を付けてください。	※予告なく変更となる場合がございます。	
			※開始・終了時刻は若干前後することがあります。	

※ストレッチは同区内分の各種スポーツ個人利用・スタジオプログラム、トレーニングルームを利用の方は無料でご参加いただけます。受付に利用券(月間パスや券控え)をご提示ください。