

# 12月コナミフィットネスプログラム (R6.12.8更新)

月	火	水	木	金	土	日
						1
						ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30 ボディコンバット【60】山本 13:15~14:15 ボディバランス【60】山本 14:30~15:30
2	3	4	5	6	7	8
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		エアロビクス【45】日南 10:00~10:45 ボディコンバット【45】山本 11:00~11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45		ボディパンプ【60】谷目 13:15~14:15	ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30
	コアトレーニング【45】佐藤 19:15~20:00		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	ボディパンプ【60】日南 19:15~20:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	
9	10	11	12	13	14	15
器材点検日		エアロビクス【45】日南 10:00~10:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45			ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30
			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	ボディパンプ【60】日南 19:15~20:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	ボディコンバット【60】山本 13:15~14:15 ボディバランス【60】山本 14:30~15:30
16	17	18	19	20	21	22
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		エアロビクス【45】日南 10:00~10:45 ボディコンバット【45】山本 11:00~11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45		ボディパンプ【60】谷目 13:15~14:15	ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30
ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	コアトレーニング【45】佐藤 19:15~20:00		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	ボディパンプ【60】日南 19:15~20:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	ボディコンバット【60】山本 13:15~14:15 ボディバランス【60】山本 14:30~15:30
23	24	25	26	27	28	29
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		エアロビクス【45】日南 10:00~10:45 ボディコンバット【45】山本 11:00~11:45	ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45			特別清掃
ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	コアトレーニング【45】佐藤 19:15~20:00		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	ボディパンプ【60】日南 19:15~20:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30	
30	31					
特別清掃	年末休館日					

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、受付にて払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。