

3月コナミフィットネスプログラム【3月6日修正版】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|---|-----------------------------|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45 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 | ボディパンプ【60】谷目 13:15~14:15 ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30 | 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 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ボディパンプ【45】日南 10:00~10:45 ヨガ【45】日南 11:00~11:45 ボディジャム【60】高橋 19:30~20:30 | 器材点検日 | | ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45 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 | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ボディパンプ【45】日南 10:00~10:45 ヨガ【45】日南 11:00~11:45 ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30 | ボディバランス【45】山本 10:00~10:45 ボディコンバット【45】山本 11:00~11:45 コアトレーニング【45】佐藤 19:15~20:00 | エアロピクス【45】日南 10:00~10:45 ストレッチ【30】日南 11:00~11:30 ラテンエアロ【45】高橋 19:00~19:45 レズミルズダンス【45】高橋 20:00~20:45 | ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45 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 | ボディパンプ【60】谷目 13:15~14:15 ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30 | 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 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ボディパンプ【45】日南 10:00~10:45 ヨガ【45】日南 11:00~11:45 ZUMBA【60】MEGU 19:30~20:30 | ボディバランス【45】山本 10:00~10:45 ボディコンバット【45】山本 11:00~11:45 コアトレーニング【45】佐藤 19:15~20:00 | エアロピクス【45】日南 10:00~10:45 ストレッチ【30】日南 11:00~11:30 | ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45 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 | 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 |
| 31 | | | | | | |
| ボディパンプ【45】日南 10:00~10:45 ヨガ【45】日南 11:00~11:45 | | | | | | |

| | | | | |
|--------|--|----------|--------|------|
| 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。同区分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。 | | | |

※ストレッチは同区分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（月間バスや券控え）をご提示ください。