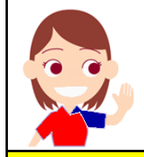
2026年10月 コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
10月12日(月・祝) スポーツの日 特別イベント  19:30～20:45 ZUMBA75 620円 75分/料金620円(30分券を2枚)			1	2	3	4
			10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	
					14:15～15:15 ヨガ＆ピラティス60 JUNNA	
			19:15～20:15 ボディパンプ60 日南	19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
5	6	7	8	9	10	11
		10:00～10:45 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 ストレッチ30 日南				10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
						13:15～14:15 ボディコンバット60 日南
		19:15～20:15 ボディコンバット60 日南		19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
12	13	14	15	16	17	18
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 やさしいヨガ45 JUNNA	器材点検日			10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
14:15～15:15 ヨガ＆ピラティス60 JUNNA	13:30～14:15 元気はつらつ教室45 JUNNA				14:15～15:15 ヨガ＆ピラティス60 JUNNA	13:15～14:15 ボディコンバット60 日南
19:30～20:45 ZUMBA75 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤			19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
19	20	21	22	23	24	25
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 やさしいヨガ45 JUNNA	10:00～10:45 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 ストレッチ30 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
	13:30～14:15 元気はつらつ教室45 JUNNA				14:15～15:15 ヨガ＆ピラティス60 JUNNA	13:15～14:15 ボディコンバット60 日南
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:15 ボディコンバット60 日南		19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
26	27	28	29	30	31	参加料金
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 やさしいヨガ45 JUNNA	10:00～10:45 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 ストレッチ30 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU			●15分・30分 →310円 ※15分を2クラス受講でも310円
	13:30～14:15 元気はつらつ教室45 JUNNA					●45分→410円
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:15 ボディコンバット60 日南	19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目			●60分→510円 ●75分→620円

場所 スタジオA

定員 各クラス２０名（高校生以上） ※『元気はつらつ教室』のみ定員１５名となります。

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。

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。

※肩こりちょこっと体操・腰痛ちょこっと体操・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（月間パスや券控え）をご提示ください。