

2026年5月コナミフィットネスプログラム

【4月27日(月)13時更新】

月	火	水	木	金	土	日
5月～NEWプログラム ↓ 【火曜日 10:45～11:30 やさしいヨガ】 【土曜日 14:15～15:15 ヨガ&ピラティス】 ※ 5/2 ～ 5/4の期間中は特別レッスンとなります。ご確認をお願いいたします。				1	2	3
					10:45～11:45 ボディコンバット60 日南	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
					14:15～15:15 ヨガ&ピラティス60 JUNNA	13:15～14:00 ボディパンプ45 日南 14:15～14:45 レズミルズシェイプス30 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	
4	5	6	7	8	9	10
10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 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
13:15～14:15 ボディコンバット60 日南					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
			19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目		19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
11	12	13	14	15	16	17
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	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA				10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
						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				19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
18	19	20	21	22	23	24
器材点検日		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
						13:15～14:15 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	19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
25	26	27	28	29	30	31
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	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 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
					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
	19:15～20:00 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	
場所 函館サーモン・まるなまアリーナ内スタジオA 定員 各クラス20名(高校生以上) 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。	参加料金(税込) 30分クラス 310円 45分クラス 410円 60分クラス 510円				※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。	
※ボディケア・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。						