

2025年8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
					10:45~11:45 ボディパンプ60 日南 13:15~14:15 ボディバランス60 山本 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南	
4	5	6	7	8	9	10
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア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 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
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 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	
11	12	13	14	15	16	17
10:45~11:30 ボディパンプ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア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 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
19:30~20:30 ボディバランス60 山本	19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南	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 ボディケア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 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
		19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本	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 ヨガ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア30 日南	10:45~11:45 ZUMBA60 MEGU			10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU
						13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
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 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本			

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。		
※ボディケア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。				