

# 2025年9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	4	5	6	7
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	19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
8	9	10	11	12	13	14
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	
					13:15～14:15 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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	<b>器材点検日</b>		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 14:30～15:30 ボディバランス60 山本					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
	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目			19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
22	23	24	25	26	27	28
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	
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU		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	
29	30					
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					
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤					

<b>場所</b>	函館アリーナ内スタジオA	<b>参加料金（税込）</b>	30分クラス	310円
<b>定員</b>	各クラス20名（高校生以上）	45分クラス	410円	
<b>参加方法</b>	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	
<b>最少催行人数</b>	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。				