

2025年11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	8	9
	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU	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			
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	19:15～20:15 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		
10	11	12	13	14	15	16	
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		
17	18	19	20	21	22	23	
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	 器材点検日				
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:00 ボディパンプ45 谷目 20:15～21:00 ボディコンバット45 山本					
24	25	26	27	28	29	30	
	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	
	19:15～20:00 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		
場所					参加料金（税込）		
定員					30分クラス 310円		
参加方法					45分クラス 410円		
最少催行人数 2名					60分クラス 510円		
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。		
					※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。							