2026年3月コナミフィットネスプログラム

スタジオデビューしませんか？

水曜日　11:00～11:30　ストレッチ30は、どなたでも気軽に参加出来ます。
身体に負担のないストレッチです。ご自身のペースで出来るので安心してご参加ください。
ひとりでストレッチするよりも、みんなで楽しくストレッチしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:30～11:30　ZUMBA60 MEGU 13:15～14:15　ボディコンバット60 日南
2 10:00～10:45　ボディパンプ45 日南 11:00～11:45　ヨガ45 日南 19:30～20:30　ZUMBA60　MEGU	3 19:15～20:00　コアトレーニング45 佐藤	4 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 19:15～20:15　ボディコンバット60 日南	5 10:45～11:45　ZUMBA60　MEGU 19:15～20:15　ボディパンプ60 谷目	6 19:15～20:00　レズミルズシェイプス45 日南	7 10:45～11:45　ボディパンプ60 日南 19:30～20:30　ZUMBA60 MEGU	8 10:30～11:30　ZUMBA60 MEGU
9 10:00～10:45　ボディパンプ45 日南 11:00～11:45　ヨガ45 日南 19:30～20:30　ZUMBA60　MEGU	10 19:15～20:00　コアトレーニング45 佐藤	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 19:15～20:15　ボディコンバット60 日南	12 10:45～11:45　ZUMBA60　MEGU 19:15～20:15　ボディパンプ60 谷目	13 19:15～20:00　レズミルズシェイプス45 日南	14 10:45～11:45　ボディパンプ60 日南 19:30～20:30　ZUMBA60 MEGU	15 10:30～11:30　ZUMBA60 MEGU 13:15～14:15　ボディコンバット60 日南
16 器材点検日	17	18 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 19:15～20:15　ボディパンプ60 谷目	19	20	21	22 10:30～11:30　ZUMBA60 MEGU 13:15～14:15　ボディコンバット60 日南
23 10:00～10:45　ボディパンプ45 日南 11:00～11:45　ヨガ45 日南 19:30～20:30　ZUMBA60　MEGU	24 19:15～20:00　コアトレーニング45 佐藤	25 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 19:15～20:15　ボディコンバット60 日南	26 10:45～11:45　ZUMBA60　MEGU 19:15～20:15　ボディパンプ60 谷目	27 19:15～20:00　レズミルズシェイプス45 日南	28 10:45～11:45　ボディパンプ60 日南 19:30～20:30　ZUMBA60 MEGU	29 10:30～11:30　ZUMBA60 MEGU 13:15～14:15　ボディコンバット60 日南
30 10:00～10:45　ボディパンプ45 日南 11:00～11:45　ヨガ45 日南 19:30～20:30　ZUMBA60　MEGU	31 19:15～20:00　コアトレーニング45 佐藤					

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。
最小遂行人数	2名未満の場合、受付にて払い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・終了時間は若干前後することがあります。
※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。

参加料金

30分クラス　310円
45分クラス　410円
60分クラス　510円