

# 2026年4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
		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			10:30~11:30 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	
6	7	8	9	10	11	12
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 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
19:30~20:30 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	
13	14	15	16	17	18	19
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	
20	21	22	23	24	25	26
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 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
19:30~20:30 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	
27	28	29	30	<b>スタジオデビューしませんか？</b> 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。		
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南		10:00~10:30 おなかスッキリ体操30 日南 10:45~11:45 ボディコンバット60 日南	10:45~11:45 ZUMBA60 MEGU			
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			



場所	函館サーモン・まるなま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	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。

※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 (月間パスや券控え) をご提示ください。