

2026年6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 ボディコンバット45 日南	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA	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	器材点検日			14:15～15:15 ヨガ&ピラティス60 JUNNA	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				19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
8	9	10				11	12
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA	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		
15	16	17	18	19	20	21	
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA	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		
22	23	24	25	26	27	28	
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA	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	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		
29	30	スタジオデビューしませんか？					
10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ボディコンバット45 日南	10:00～10:30 ボディケア30 JUNNA 10:45～11:30 やさしいヨガ45 JUNNA	●火曜日 10:00～10:30 ボディケア30 ●水曜日 11:00～11:30 ストレッチ30					
		どなたでも気軽に参加できるクラスです！ご自身のペースで出来るので安心してご参加ください。					
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤						

場所	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ください。		
※予告なく変更となる場合がございます。				
※ボディケア・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(月間バスや券控え)をご提示ください。				