

2026年7月 コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
7月～NEWプログラム ↓ 火曜日 ●10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 ●10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 7/7(火)のみ無料体験会を行います！		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		10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	
					14:15～15:15 ヨガ&ピラティス60 JUNNA	
		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 ボディコンバット45 日南	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 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
					14:15～15:15 ヨガ&ピラティス60 JUNNA	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						10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
						13:15～14:15 ボディコンバット60 日南
20	21	22	23	24	25	26
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	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 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
					14:15～15:15 ヨガ&ピラティス60 JUNNA	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	31	 参加料金 ●15分・30分 310円 ※15分を2クラス受講でも310円 ●45分 410円 ●60分 510円 	
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	10:00～10:15 肩こりちょこっと体操 10:20～10:35 腰痛ちょこっと体操 10:50～11:35 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			
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		

場所	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。	
※肩こりちよこっと体操・腰痛ちよこっと体操・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。	