

2026年9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
					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
				19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
7	8	9	10	11	12	13
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 ボディパンプ60 谷目	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
	13:30～14:15 元気はつらつ教室45 JUNNA				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			19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
14	15	16	17	18	19	20
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
21	22	23	24	25	26	27
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		10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU
	13:30～14:15 元気はつらつ教室45 JUNNA				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	
28	29	30	 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				
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				

場所スタジオA

定員各クラス20名(高校生以上) ※『元気はつらつ教室』のみ定員15名となります。

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。

※肩こりちょこっと体操・腰痛ちょこっと体操・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。