

5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
		X55【30】高橋 10:15~10:45 ラテンエアロ【45】高橋 11:00~11:45 ボディパンプ【45】大島 19:30~20:15 ボディコンバット【45】山田 20:30~21:15	ストレッチ【30】佐藤 19:45~20:15 コアトレーニング【45】佐藤 20:30~21:15	メガダンス【30】高橋 19:30~20:00 ボディジャム【60】高橋 20:15~21:15	ZUMBA【60】meg 19:30~20:30	サーキット【30】高橋 10:15~10:45 ボディバランス【45】高橋 11:00~11:45 ボディコンバット【60】高橋 13:15~14:15
6	7	8	9	10	11	12
メガダンス【30】高橋 10:15~10:45 ボディコンバット【45】高橋 11:00~11:45 ヨガ【45】tomo 19:30~20:15 ボディバランス【45】tomo 20:30~21:15	ヨガ【45】tomo 10:00~10:45 ボディバランス【45】tomo 11:00~11:45 X55【45】高橋 19:30~20:15 ボディパンプ【45】大島 20:30~21:15	器材点検日		メガダンス【30】高橋 19:30~20:00 ボディジャム【60】高橋 20:15~21:15	チューブ体操【30】田村 13:15~13:45 ヨガ【45】田村 14:00~14:45 シェイプエアロ【45】田村 15:00~15:45 ZUMBA【60】meg 19:30~20:30	サーキット【30】高橋 10:15~10:45 ボディバランス【45】高橋 11:00~11:45 ボディコンバット【60】高橋 13:15~14:15 ボディパンプ【60】大島 14:30~15:30
13	14	15	16	17	18	19
メガダンス【30】高橋 10:15~10:45 ボディコンバット【45】高橋 11:00~11:45 ヨガ【45】tomo 19:30~20:15 ボディバランス【45】tomo 20:30~21:15	ヨガ【45】tomo 10:00~10:45 ボディバランス【45】tomo 11:00~11:45 X55【45】高橋 19:30~20:15 ボディパンプ【45】大島 20:30~21:15	X55【30】高橋 10:15~10:45 ラテンエアロ【45】高橋 11:00~11:45 ストレッチ【30】佐藤 19:30~20:00 ボディコンバット【45】山田 20:15~21:00	ストレッチ【30】紺地 10:15~10:45 ZUMBA【45】meg 11:00~11:45 バレエコンディショニング【30】田中 19:45~20:15 コアトレーニング【45】佐藤 20:30~21:15	メガダンス【30】高橋 19:30~20:00 ボディジャム【60】高橋 20:15~21:15	チューブ体操【30】田村 13:15~13:45 ヨガ【45】田村 14:00~14:45 シェイプエアロ【45】田村 15:00~15:45 ZUMBA【60】meg 19:30~20:30	サーキット【30】高橋 10:15~10:45 ボディバランス【45】高橋 11:00~11:45 ボディコンバット【60】高橋 13:15~14:15 ボディパンプ【60】大島 14:30~15:30
20	21	22	23	24	25	26
メガダンス【30】高橋 10:15~10:45 ボディコンバット【45】高橋 11:00~11:45 ヨガ【45】tomo 19:30~20:15 ボディバランス【45】tomo 20:30~21:15	ヨガ【45】tomo 10:00~10:45 ボディバランス【45】tomo 11:00~11:45 X55【45】高橋 19:30~20:15 ボディパンプ【45】大島 20:30~21:15	X55【30】高橋 10:15~10:45 ラテンエアロ【45】高橋 11:00~11:45 ストレッチ【30】佐藤 19:30~20:00 ボディコンバット【45】山田 20:15~21:00	ストレッチ【30】紺地 10:15~10:45 ZUMBA【45】meg 11:00~11:45 バレエコンディショニング【30】田中 19:45~20:15 コアトレーニング【45】佐藤 20:30~21:15	メガダンス【30】高橋 19:30~20:00 ボディジャム【60】高橋 20:15~21:15	チューブ体操【30】田村 13:15~13:45 ヨガ【45】田村 14:00~14:45 シェイプエアロ【45】田村 15:00~15:45 ZUMBA【60】meg 19:30~20:30	サーキット【30】高橋 10:15~10:45 ボディバランス【45】高橋 11:00~11:45 ボディコンバット【60】高橋 13:15~14:15 ボディパンプ【60】大島 14:30~15:30
27	28	29	30	31		
メガダンス【30】高橋 10:15~10:45 ボディコンバット【45】高橋 11:00~11:45	ヨガ【45】tomo 10:00~10:45 ボディバランス【45】tomo 11:00~11:45 X55【45】高橋 19:30~20:15 ボディパンプ【45】大島 20:30~21:15	X55【30】高橋 10:15~10:45 ラテンエアロ【45】高橋 11:00~11:45 ストレッチ【30】佐藤 19:30~20:00 ボディコンバット【45】山田 20:15~21:00	ストレッチ【30】紺地 10:15~10:45 ZUMBA【45】meg 11:00~11:45 バレエコンディショニング【30】田中 19:45~20:15 コアトレーニング【45】佐藤 20:30~21:15	メガダンス【30】高橋 19:30~20:00 ボディジャム【60】高橋 20:15~21:15		

※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。

参加料金（各税込）	30分クラス	300円
	45分クラス	400円
	60分クラス	500円

場所 函館アリーナ内スタジオA
定員 各クラス25名（高校生以上）サーキットは10名、ボディパンプ・X55・踏み台シェイプは20名
参加方法 各プログラムの30分前より受付開始、10分前よりご入場いただけます。同区内で連続して受講の場合、まとめて受付が可能です。

※ストレッチ、チューブ体操、踏み台シェイプ、サーキット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。