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
					サーキット【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	X55【45】高橋 11:00～11:45
					ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディコンバット【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【45】高橋 14:30～15:15
3	4	5	6	7	8	9
ボディパンプ【30】大島 10:15～10:45 ボディコンバット【45】高橋 11:00～11:45					サーキット【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	
ヨガ【45】tomo 19:30～20:15 ボディバランス【45】tomo 20:30～21:15					ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディコンバット【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【45】高橋 14:30～15:15
10	11	12	13	14	15	16
ボディパンプ【30】大島 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【30】高橋 10:15～10:45 ボディジャム【45】高橋 11:00～11:45	ストレッチ【30】紺地 10:15～10:45 ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		サーキット【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	X55【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	X55【45】高橋 19:30～20:15 シェイプエアロ【45】高橋 20:30～21:15	ボディパンプ【60】大島 19:45～20:45 ボディコンバット【30】山田 21:00～21:30	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【45】高橋 19:30～20:15 ボディジャム【45】tomo 20:30～21:15	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディコンバット【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【45】高橋 14:30～15:15
17	18	19	20	21	22	23
ボディパンプ【30】大島 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【30】高橋 10:15～10:45 ボディジャム【45】高橋 11:00～11:45	ストレッチ【30】紺地 10:15～10:45 ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		サーキット【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	X55【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	X55【45】高橋 19:30～20:15 シェイプエアロ【45】高橋 20:30～21:15	ボディパンプ【60】大島 19:45～20:45 ボディコンバット【30】山田 21:00～21:30	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【45】高橋 19:30～20:15 ボディジャム【45】tomo 20:30～21:15	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディコンバット【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【45】高橋 14:30～15:15
24	25	26	27	28	29	30
器材点検日		X55【30】高橋 10:15～10:45 ボディジャム【45】高橋 11:00～11:45	ストレッチ【30】紺地 10:15～10:45 ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		サーキット【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	X55【45】高橋 11:00～11:45
		ボディパンプ【60】大島 19:45～20:45 ボディコンバット【30】山田 21:00～21:30	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【45】高橋 19:30～20:15 ボディジャム【45】tomo 20:30～21:15	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディコンバット【60】高橋 13:15～14:15 ボディバランス【45】高橋 14:30～15:15

※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。 同区分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（月間パスや券控え）をご提示ください。