

3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
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45		ボディバランス【30】山本 10:15～10:45 ボディバンプ【30】大島 11:15～11:45	ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		ボディバランス【45】山本 13:15～14:00	ZUMBA【60】meg 10:45～11:45
	ボディバンプ【45】大島 19:30～20:15 コアクロス【30】大島 20:45～21:15	ボディコンバット【45】高橋 19:30～20:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:30～20:15		ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディバンプ【60】大島 13:15～14:15
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	LES MILLS BARRE【30】tomo 10:00～10:30 ヨガ【45】tomo 11:00～11:45	器材点検日			ボディバランス【45】山本 13:15～14:00	
LES MILLS BARRE【テック+30】tomo 19:15～20:00 ボディバランス【45】tomo 20:30～21:15	ボディバンプ【45】大島 19:30～20:15 コアクロス【30】大島 20:45～21:15			ボディジャム【60】高橋 19:45～20:45	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディバンプ【60】高橋 13:15～14:15 ボディコンバット【60】高橋 14:45～15:45
15	16	17	18	19	20	21
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	LES MILLS BARRE【30】tomo 10:00～10:30 ヨガ【45】tomo 11:00～11:45	ボディバランス【30】山本 10:15～10:45 ボディバンプ【30】大島 11:15～11:45	ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		ボディバランス【45】山本 13:15～14:00	ZUMBA【60】meg 10:45～11:45
LES MILLS BARRE【テック+30】tomo 19:15～20:00 ボディバランス【45】tomo 20:30～21:15	ボディバンプ【45】大島 19:30～20:15 コアクロス【30】大島 20:45～21:15	ボディコンバット【45】高橋 19:30～20:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:30～20:15	ボディジャム【60】高橋 19:45～20:45	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディバンプ【60】高橋 13:15～14:15 ボディコンバット【60】高橋 14:45～15:45
22	23	24	25	26	27	28
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	LES MILLS BARRE【30】tomo 10:00～10:30 ヨガ【45】tomo 11:00～11:45	ボディバランス【30】山本 10:15～10:45 ボディバンプ【30】大島 11:15～11:45	ZUMBA【45】meg 11:00～11:45		ボディバランス【45】山本 13:15～14:00	ZUMBA【60】meg 10:45～11:45
LES MILLS BARRE【テック+30】tomo 19:15～20:00 ボディバランス【45】tomo 20:30～21:15	ボディバンプ【45】大島 19:30～20:15 コアクロス【30】大島 20:45～21:15	ボディコンバット【45】高橋 19:30～20:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:30～20:15	ボディジャム【60】高橋 19:45～20:45	ZUMBA【60】meg 19:30～20:30	ボディバンプ【60】高橋 13:15～14:15 ボディコンバット【60】高橋 14:45～15:45
29	30	31				
ストレッチ【30】天満 10:15～10:45	LES MILLS BARRE【30】tomo 10:00～10:30 ヨガ【45】tomo 11:00～11:45	ボディバランス【30】山本 10:15～10:45 ボディバンプ【30】大島 11:15～11:45				
LES MILLS BARRE【テック+30】tomo 19:15～20:00 ボディバランス【45】tomo 20:30～21:15	ボディバンプ【45】大島 19:30～20:15 コアクロス【30】大島 20:45～21:15	ボディコンバット【45】高橋 19:30～20:15				

場所	函館アリーナ内スタジオ A	参加料金（各税込）	3 0 分クラス	3 1 0 円
定員	各クラス 1 5 名（高校生以上）		4 5 分クラス	4 1 0 円
参加方法	プログラム 3 0 分前より受付開始、1 0 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。		6 0 分クラス	5 1 0 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。	
			※開始・終了時刻は若干前後することがあります。	

※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。

- ・前後のドアを開放してクラスを行います（そのため音量は低く設定いたします）。
- ・クラス中、15分毎を目安に換気時間を設けます（予定時刻を越える場合があります）。
- ・インストラクターはマスクやフェイスシールドを着用します。
- ・曲数や強度の変更を行うクラスがあります。

ご参加の皆様には次のことをお願いいたします。

- ・入口の消毒用アルコールで参加前後に手指の消毒をお願いします。
- ・ハイタッチや大声の発声などお控えください。
- ・可能な限りマスクをご着用ください。
- ・ツールを使用するクラスは受付でタオルをお渡しします。除菌作業にご協力ください。（除菌剤はスタジオ内に設置）
- ・お並びいただく場合は間隔を空けて密にならないようにしてください。
- ・2つのクラスに連続してご参加の場合は除菌作業を行うため一度ご退室ください。
- ・熱や咳などの風邪の症状（軽微な場合を含む）がある場合は参加を控えてください。