

5月コナミフィットネスプログラム修正版5/18

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
			ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45		ボディバランス【60】tomo 13:15～14:15 レスミルズバー【30】tomo 14:30～15:00	ZUMBA【60】MEGU 10:30～11:30
			ボディバランス【60】山本 19:30～20:30	ボディコンバット【45】日南 20:30～21:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	ボディコンバット【60】日南 14:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
ボディバンプ【45】日南 11:00～11:45	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディコンバット【60】tomo 10:15～11:15	ストレッチ【30】天満 10:00～10:30 ZUMBA【60】MEGU 10:45～11:45		ボディバランス【60】tomo 13:15～14:15 レスミルズバー【30】tomo 14:30～15:00	ZUMBA【60】MEGU 10:30～11:30
	コアトレーニング【45】佐藤 19:30～20:15	ボディバンプ【60】日南 19:30～20:30	ボディバランス【60】山本 19:30～20:30	ボディコンバット【45】日南 20:30～21:15	ZUMBA【60】MEGU 19:30～20:30	ボディコンバット【60】日南 14:30～15:30
29	30	31				
ボディバンプ【45】日南 11:00～11:45	ボディバランス【60】山本 10:15～11:15	ボディコンバット【60】tomo 10:15～11:15				
ヨガ【45】tomo 19:15～20:00 ボディジャム【60】tomo 20:15～21:15	コアトレーニング【45】佐藤 19:30～20:15	ボディバンプ【45】高橋 19:30～20:15 ボディアタック【45】高橋 20:30～21:15				

場所	函館アリーナ内スタジオA	参加料金（税込）	30分クラス	310円
定員	各クラス20名（高校生以上）		45分クラス	410円
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。		60分クラス	510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。

- ・片側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）。
- ・クラス中はインストラクターの判断で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。
- ・ハイトouchや大声の発声などお控えください。
- ・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。
- ・ツールを使用するクラスは使用前後の除菌作業にご協力をお願いします。（タオル・除菌剤はスタジオ内に設置）