

9月コナミフィットネスプログラム【8／29修正版】

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

場所 函館アリーナ内スタジオA
 定員 各クラス20名（高校生以上）
 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。同区内分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願いください。

参加料金（税込）
 30分クラス 310円
 45分クラス 410円
 60分クラス 510円

※ストレッチは同区内分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）。
- ・マスクの使用有無についてはインストラクター個人の判断です。
- ・曲数や強度の変更を行うクラスがあります。

※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。