

10月コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
						1 ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30 ボディランブ【60】高橋 13:15~14:15 ボディバランス【60】高橋 14:30~15:30
2	3	4	5	6	7	8
ストレッチ【30】天満 10:15~10:45 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 10:15~11:15 コアトレーニング【45】佐藤 19:30~20:15	ボディコンバット【60】tomo 10:15~11:15 ボディランブ【60】高橋 19:15~20:15	ZUMBA【60】MEGU 10:45~11:45 ボディコンバット【30】山本 19:15~19:45 ボディバランス【60】山本 20:00~21:00		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 19:30~20:30	ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30 ボディコンバット【45】山本 13:15~14:00 ボディバランス【60】山本 14:15~15:15
9	10	11	12	13	14	15
スポーツの日 別紙	ボディバランス【60】山本 10:15~11:15 コアトレーニング【45】佐藤 19:30~20:15	ボディコンバット【60】tomo 10:15~11:15 ボディランブ【60】高橋 19:15~20:15		ボディコンバット【30】山本 19:15~19:45 ボディバランス【60】山本 20:00~21:00	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 19:30~20:30	ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30 ボディランブ【60】高橋 13:15~14:15 ボディバランス【60】高橋 14:30~15:30
16	17	18	19	20	21	22
ストレッチ【30】天満 10:15~10:45 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 10:15~11:15 コアトレーニング【45】佐藤 19:30~20:15	器材点検日		ボディコンバット【30】山本 19:15~19:45 ボディバランス【60】山本 20:00~21:00	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 19:30~20:30	ZUMBA【60】MEGU 10:30~11:30 ボディランブ【60】高橋 13:15~14:15 ボディバランス【60】高橋 14:30~15:30
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
ストレッチ【30】天満 10:15~10:45 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 10:15~11:15 コアトレーニング【45】佐藤 19:30~20:15					

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

※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（月間パスや券控え）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）。
 ・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。
 ・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）。
 ・曲数や強度の変更を行うクラスがあります。