

# 10月9日 スポーツの日 コナミフィットネスプログラム

## 午前

10:15~10:45	<b>ストレッチ(30分)</b>
インストラクター:天満	
11:00~11:45	<b>ZUMBA(45分)</b>
インストラクター:MEGU	

## 午後

13:30~14:15	<b>ボディパンプ(45分)</b>
インストラクター:高橋	
14:30~15:30	<b>ボディバランス(60分)</b>
インストラクター:高橋	

## 夜間

19:15~20:00	<b>ボディジャム(45分)</b>
インストラクター:tomo	
20:15~21:15	<b>ボディコンバット(60分)</b>
インストラクター:tomo 山本	

※予告なく変更となる場合があります。

※開始・終了時刻は若干前後することがあります。

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)

参加費 無料

参加方法 各プログラム30分前より個人利用受付でお申込みください。  
スタジオは10分前からご入場いただけます。  
同区分で連続して受講の方はまとめて受付が可能です。  
室内用運動靴と水分補給の飲物、タオルをご持参ください。