

2025年10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
		10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア30 日南	10:45~11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45~11:45 ボディパンプ60 日南	10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU
					13:15~14:15 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
		19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	
6	7	8	9	10	11	12
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本				10:45~11:45 ボディパンプ60 日南	10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU
					13:15~14:15 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU					19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:45 ZUMBA75 MEGU	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア30 日南	10:45~11:45 ZUMBA60 MEGU			10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU
13:15~13:30 ボディコンバットテック 13:30~14:00 ボディコンバット30 山本 14:15~14:45 ボディバランス30 山本					13:15~14:15 ボディバランス60 山本	13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
※ボディコンバットテック→無料 但しボディコンバット30(310円)に出る方のみ参加可能	19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	
20	21	22	23	24	25	26
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	器材点検日				10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU
						13:15~14:15 ボディコンバット60 日南 14:30~15:30 ボディバランス60 山本
19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤					
27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; color: white; text-align: center;"> 特別企画 おたのしみに! </div> <p>特別プログラム スポーツの日→13日(月・祝)</p> <p>ZUMBA75 MEGU (10:30~11:45)</p> <p>参加料金 510円 ※スタジオプログラム用券売機でスタジオ60分(510円)の券の購入をお願いいたします</p>	
10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	10:00~10:45 ボディバランス45 山本 11:00~11:45 ボディコンバット45 山本	10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ボディケア30 日南	10:45~11:45 ZUMBA60 MEGU			
19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:15 ボディコンバット60 山本			

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		※予告なく変更となる場合がございます。	
	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てください。		※開始・終了時刻は若干前後することがあります。	
※ボディケア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。				