

2026年1月コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	1月限定プログラム！ おなかスッキリ体操(30) 水曜日11:00～11:30 簡単な体操やストレッチでおなか周りの 引き締め効果アップを目的としたクラスです！ エアロビクスと合わせて参加すると更に効果抜群！！		1	2	3	4
				年始休館日		
5	6	7	8	9	10	11
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 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 おなかスッキリ体操 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	
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	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南		19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU
12	13	14	15	16	17	18
10:45～11:45 ボディコンバット60 日南		10:00～10:45 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 おなかスッキリ体操 日南				
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	20	21	22	23	24	25
器材点検日		10:00～10:45 エアロビクス45 日南 11:00～11:30 おなかスッキリ体操 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	
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 日南	19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU			
26	27	28	29	30	31	
					10:45～11:45 ボディパンプ60 日南	
					19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	

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。		
※おなかスッキリ体操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。				