

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																																																																																																																																																																																																																																																																													
<div><div><div>1月限定プログラム！</div><div>おなかスッキリ体操(30) 水曜日11:00～11:30</div><div><div><div>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！</div><div>エアロビクスと合わせて参加すると更に効果抜群！！</div></div><div><div>注目！</div></div></div></div></div> <tr><td colspan="2">1</td><td colspan="2">2</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">4</td></tr> <tr><td colspan="10" rowspan="2">年始休館日</td><td colspan="2">10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU</td></tr> <tr><td colspan="2">13:15～14:15 ボディコンバット60 日南</td></tr> <tr><td colspan="2">5</td><td colspan="2">6</td><td colspan="2">7</td><td colspan="2">8</td><td colspan="2">9</td><td colspan="2">10</td><td colspan="2">11</td></tr> <tr><td colspan="2">10:00～10:45 ボディパンプ45 日南 11:00～11:45 ヨガ45 日南</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">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</td><td colspan="2">10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">10:45～11:45 ボディパンプ60 日南</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td><td colspan="2">19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤</td><td colspan="2">19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目</td><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td><td colspan="2">19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td></tr> <tr><td colspan="2">12</td><td colspan="2">13</td><td colspan="2">14</td><td colspan="2">15</td><td colspan="2">16</td><td colspan="2">17</td><td colspan="2">18</td></tr> <tr><td colspan="2">10:45～11:45 ボディコンバット60 日南</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">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</td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td><td colspan="2">19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤</td><td colspan="2">19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目</td></tr> <tr><td colspan="2">19</td><td colspan="2">20</td><td colspan="2">21</td><td colspan="2">22</td><td colspan="2">23</td><td colspan="2">24</td><td colspan="2">25</td></tr> <tr><td colspan="4" rowspan="3">器材点検日</td><td colspan="2">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</td><td colspan="2">10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">10:45～11:45 ボディパンプ60 日南</td><td colspan="2" rowspan="3"></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目</td><td colspan="2">19:15～20:15 ボディコンバット60 日南</td><td colspan="2">19:15～20:00 レズミルズシェイプス45 日南</td><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td></tr> <tr><td colspan="2">26</td><td colspan="2">27</td><td colspan="2">28</td><td colspan="2">29</td><td colspan="2">30</td><td colspan="2">31</td><td colspan="2" rowspan="4"></td></tr> <tr><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2" rowspan="3"></td><td colspan="2">10:45～11:45 ボディパンプ60 日南</td></tr> <tr><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="2">19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU</td></tr> <tr><td colspan="2">場所</td><td colspan="8">函館アリーナ内スタジオA</td><td colspan="2">参加料金（税込）</td><td colspan="2">30分クラス 310円</td></tr> <tr><td colspan="2">定員</td><td colspan="8">各クラス20名（高校生以上）</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">45分クラス 410円</td></tr> <tr><td colspan="2">参加方法</td><td colspan="8">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。</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">60分クラス 510円</td></tr> <tr><td colspan="2">最少催行人数 2名</td><td colspan="8">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。</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">※予告なく変更となる場合がございます。</td></tr> <tr><td colspan="14">※開始・終了時刻は若干前後することがあります。</td></tr> <tr><td colspan="14">※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。</td></tr>						1		2		3		4		年始休館日										10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU		13:15～14:15 ボディコンバット60 日南		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。													
						1		2		3		4																																																																																																																																																																																																																																																																													
						年始休館日										10:30～11:30 ZUMBA60 MEGU																																																																																																																																																																																																																																																																									
																13:15～14:15 ボディコンバット60 日南																																																																																																																																																																																																																																																																									
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。																																																																																																																																																																																																																																																																																									