

2026年2月コナミフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU 13:15~14:15 ボディコンバット60 日南
2 10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	3 10:00~10:45 エアロビクス45 日南 11:00~11:30 ストレッチ30 日南	4 19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	5 19:15~20:15 ボディコンバット60 日南	6 19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	7 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	8 10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU 13:15~14:15 ボディコンバット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 ボディコンバット60 日南	19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU		
9 10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	10 13:15~14:15 ボディコンバット60 日南	11 19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	12 19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	13 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	14 10:45~11:45 ボディパンプ60 日南	15 10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU 13:15~14:15 ボディコンバット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	19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU		
16 10:00~10:45 ボディパンプ45 日南 11:00~11:45 ヨガ45 日南	17 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	18 19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	19 19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目	20 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	21 10:45~11:45 ボディパンプ60 日南	22 10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU 13:15~14:15 ボディコンバット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 ボディコンバット60 日南	19:15~20:15 ボディパンプ60 谷目			
23 10:30~11:30 ZUMBA60 MEGU	24 13:15~14:15 ボディコンバット60 日南	25 19:15~20:00 コアトレーニング45 佐藤	26 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	27 19:15~20:00 レズミルズシェイプス45 日南 19:30~20:30 ZUMBA60 MEGU	28 10:45~11:45 ボディパンプ60 日南	

器材点検日

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。	
※ストレッチ・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。				