

2025年6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 山本
2	3	4	5	6	7	8
10:00～10:45 ボディバンプ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 ストレッチ30 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU		10:45～11:45 ボディバンプ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 山本
	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:15 ボディバランス60 山本	19:15～20:15 ボディコンバット60 山本	19:15～20:15 ボディバンプ60 谷目	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
9	10	11	12	13	14	15
10:00～10:45 ボディバンプ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			10:45～11:45 ボディバンプ60 日南	
					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
19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤				19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
16	17	18	19	20	21	22
10:00～10:45 ボディバンプ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 ボディバンプ60 日南	
					13:15～14:15 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				19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
23	24	25	26	27	28	29
10:00～10:45 ボディバンプ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 ストレッチ30 日南	10:45～11:45 ZUMBA60 MEGU			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
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 ボディバランス60 山本	19:15～20:15 ボディコンバット60 山本	19:15～20:15 ボディバンプ60 谷目	19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
30						
10:00～10:45 ボディバンプ45 日南 11:00～11:45 ヨガ45 日南						
場所	函館アリーナ内スタジオA				参加料金（税込）	
定員	各クラス20名（高校生以上）				30分クラス 310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。				45分クラス 410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。				60分クラス 510円	
				※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。						