

2025年7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	6
	10:00～10:45 11:00～11:45 ボディバランス45 山本 ボディコンバット45 山本	10:00～10:45 11:00～11:30 エアロビクス45 日南 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 14:30～15:30 ボディコンバット60 日南 ボディバランス60 山本
	19:15～20:00 コアトレーニング45 佐藤	19:15～20:15 ボディパンプ60 谷目	19:15～20:15 ボディコンバット60 山本		19:30～20:30 ZUMBA60 MEGU	
7	8	9	10	11	12	13
10:00～10:45 11:00～11:45 ボディパンプ45 日南 ヨガ45 日南	器材点検日		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 14:30～15:30 ボディコンバット60 日南 ボディバランス60 山本
19:30～20:30 ボディバランス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	
14	15	16	17	18	19	20
10:00～10:45 11:00～11:45 ボディパンプ45 日南 ヨガ45 日南	10:00～10:45 11:00～11:45 ボディバランス45 山本 ボディコンバット45 山本	10:00～10:45 11:00～11:30 エアロビクス45 日南 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 14:30～15:30 ボディコンバット60 日南 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	19:15～20:15 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	
21	22	23	24	25	26	27
10:00～10:45 11:00～11:45 ボディパンプ45 日南 ヨガ45 日南	10:00～10:45 11:00～11:45 ボディバランス45 山本 ボディコンバット45 山本	10:00～10:45 11:00～11:30 エアロビクス45 日南 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 14:30～15:30 ボディコンバット60 日南 ボディバランス60 山本
19:30～20:30 ボディバランス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	
28	29	30	31	7月～スタート！【レズミルズシェイプス】 毎週 金曜日 19:15～20:00 パレエ・ピラティス・パワーヨガの要素を融合したプログラムです。 衝撃の少ない動きで関節に負担をかけずに筋肉を強化していきます。 個々のレベルに合わせ強度を変えたり、休憩を入れたり 自由に選択できるので参加しやすいプログラムです。		
10:00～10:45 11:00～11:45 ボディパンプ45 日南 ヨガ45 日南	10:00～10:45 11:00～11:45 ボディバランス45 山本 ボディコンバット45 山本	10:00～10:45 11:00～11:30 エアロビクス45 日南 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）		
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。		
※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（月間パスや券控え）をご提示ください。						