

# ＜KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 予定表一覧＞

※詳細は総合体育館2階コナミスポーツ係員までお問い合わせ下さい。 2021年2月分  
 (1階総合体育館受付係員ではございません) 裏面にはプログラム内容の記載がございます。

曜日	プログラム	時間	場所	講師	参加費	日程				
						1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	はじめてヨガ	9:30-10:30	剣道場	下村	一般510円 65歳310円	1日	8日	15日	22日	
	ZUMBA	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般620円 65歳310円	1日	8日	15日	22日	
火	骨盤エクササイズ	9:30-10:30	剣道場	小室	一般510円 65歳310円	2日		16日		
	ボディコンバット	19:15-20:15	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	X		16日	23日	
水	ピラティス	13:30-14:30	柔道場	若林	一般510円 65歳310円	3日	10日	17日	24日	
	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	X	10日	17日	24日	
木	ボディパンプ	19:00-20:00	剣道場	鈴木	一般620円 65歳310円	X	11日	18日	25日	
土	すっきりボディ	10:00-11:00	柔道場	伊藤	一般510円 65歳310円	6日	13日	20日	27日	
	ボディパンプ	10:30-11:30	剣道場	鈴木	一般620円 65歳310円	6日	13日	20日	27日	
	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	X	13日	20日	27日	
日	ボディコンバット	13:00-14:00	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	7日	14日	21日	28日	
	ボディパンプ	15:00-16:00	剣道場	藤木	一般620円 65歳310円	7日	14日	21日	28日	

※65歳/310円は海老名市在住・在勤の65歳以上の方の金額です。それ以外の方は一般料金です。

※予定の為、講師の都合や大会等により急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響より、急遽変更・休講する可能性がございます。予めご了承ください。

【 有料エクササイズプログラムの予約は下記の連絡先をお願いします 】

046-235-7204 (総合体育館 受付)

※トレーニング室・コナミスポーツ係員にお電話をおつなぎいたします。

トレーニング室運営/コナミスポーツ株式会社

指定管理者/相鉄・コナミスポーツ・日比谷花壇共同企業体