

KONAMI SPORTS

< 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 >

★裏面にプログラム内容の記載とご案内がございます

2021年7月

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	5日	12日		26日	
	ZUMBA	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般620円 65歳310円	5日	12日		26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	6日		20日	27日	
	ボディコンバット	時間変更 19:00-20:00	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	6日		20日	27日	
水	ピラティス	13:30-14:30	柔道場	若林	一般510円 65歳310円	7日	14日	21日	28日	
	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	7日	14日	21日	28日	
木	ブートキャンプ (ミニ)	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	1日	8日	15日		29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	3日	10日	17日		
	ボディパンプ	10:30-11:30	剣道場	鈴木	一般660円 65歳330円	3日	10日	17日	24日	31日
	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	3日	10日	17日	24日	31日
日	ボディコンバット	13:00-14:00	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	4日	11日のみ 18:30 ~ 19:30	18日	25日	
	ボディパンプ	14:45-15:45	剣道場	藤木	一般660円 65歳330円	4日		18日	25日	
	エクストリーム55	16:30-17:30	剣道場	美濃	一般660円 65歳330円	4日	11日のみ 19:45 ~ 20:45	18日	25日	

プログラム一部 時間変更について
2021年7月より

【ボディコンバット】※火曜日開催 19:15~20:15⇒19:00~20:00へ変更となります。

有料エクササイズプログラムの【お問合せ・ご予約】は

☎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