

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
13:30 和賀 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 未来 ストレッチ 20
14:00 溝井 グループコア 20	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 溝井 グループコア 20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 河西 エアロビクス 30
15:00 和賀 UBOUND 30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 溝井 ストレッチ 20
15:45 未来 ストレッチ 20	15:00 富士川 グループコア 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 河西 UBOUND 30
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 溝井 パーEX 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 未来 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 和賀 UBOUND 30	19:30 阿部 ストレッチ 20	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 河西 ストレッチ 20		19:45 溝井 ストレッチ 20		

8	9	10	11	12	13	14
13:00 山口 RITMOS 60	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 ドローイン 20		10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 富士川 ストレッチ 20
14:30 未来 FIGHTDO 30	10:00 長谷川 ムエビート 60	11:00 三澤 ステップ台EX 20	11:00 三澤 ヨガ 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 ZUMBA 60
15:30 阿部 ストレッチ 20	14:00 白根 ストレッチポール 20	13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30		14:00 溝井 グループコア 20	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 美尻 20	14:00 和賀 UBOUND20	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 河西 MEGADANZ45
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 溝井 ストレッチ 20	15:00 佐久間 超健脚 20		19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
	18:30 阿部 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 ZUMBA 45		19:45 阿部 ストレッチ 20	
	19:00 河西 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20				
15	16	17	18	19	20	21
13:30 河西 お腹BASIC 15	13:30 溝井 お腹BASIC 15	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ 20
14:00 和賀 UBOUND 30	14:00 河西 エアロビクス 30	11:00 阿部 シニア体操 20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 溝井 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 河西 エアロビクス 30	14:30 溝井 ストレッチ 20
16:00 河西 ZUMBA 45	16:00 溝井 HIIT 20	14:00 溝井 グループコア 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 未来 ストレッチ 20	18:00 和賀 UBOUND 30
営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ステップ台EX 20	15:00 富士川 美尻 20	19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
		19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 ZUMBA 45	20:40 佐久間 グループコア 20	





22	23	24	25	26	27	28
	13:00 山口 ZUMBA 60	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 ドローイン 20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45
	14:30 溝井 ストレッチ 20	11:00 三澤 ステップ台EX 20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:30 三澤 ステップ台EX 20
	15:30 河西 エアロピクス 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロピクス 60	14:15 阿部 ストレッチ 20
休館日	16:00 未来 ストレッチ 20	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO 30	15:15 二川原 太極拳 60	18:00 未来 FIGHTDO 30
	営業時間 9:00~20:00	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 三澤 ステップ台EX 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 河西 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
		19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 阿部 ストレッチ 20	20:40 佐久間 グループコア 20	

29	30
13:30 未来 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20
14:00 溝井 グループコア 20	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60
15:00 河西 MEGADANZ45	14:00 三澤 ステップ台EX 20
16:00 未来 ストレッチ 20	15:00 富士川 グループコア 20
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20
	18:30 和賀 お腹BASIC 15
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45





スタジオプログラムは  
予告なく変更する場合があります。

メールアドレス登録、カナハインスタグラムをフォロー  
して頂けるとプログラム変更や休館日等の  
お知らせをメールで配信致します。

詳しくはスタッフまで。



TEL 0248-24-771

プログラム名	所要時間	料金
RITMOS(リトモス)	60分	500円
エアロピクス	60分	500円
やさしいエアロ	60分	500円
ムエビート	60分	500円
ルーシーダットン	60分	500円
ZUMBA(ズンバ)	60分	500円
UBOUND(ユーバウンド)	45分	400円
MEGADANZ(メガダンス)	45分	400円
ZUMBA(ズンバ)	45分	400円
エアロピクス	45分	400円
ピラティス	45分	400円
バレエエクササイズ	45分	400円
ナイトヨガ	45分	400円
ヨガ	45分	400円
ストレッチ&リラックス	45分	300円
UBOUND(ユーバウンド)	30分	300円
FIGHT DO(ファイドウ)	30分	300円
MEGADANZ(メガダンス)	30分	300円
スピナー	30分	300円

プログラム名	所要時間	料金
エアロピクス	30分	300円
やさしいエアロ	30分	300円
ZUMBA(ズンバ)	30分	300円
ロコモステップ	30分	300円
ピラティス	30分	300円
ボディメンテ	30分	300円
体幹&ストレッチ	30分	300円
朝ヨガ	30分	300円
太極拳	60分	200円
ストレッチポール	30分	200円
UBOUND	20分	200円
ストレッチポール	20分	無料
ストレッチ/チェアストレッチ	20分	無料
グループコア	20分	無料
HIIT	20分	無料
健脚/超健脚/レッグマスター	20分	無料
ロコトレ	20分	無料
シニア体操	20分	無料
パーEX(筋)	20分	無料