

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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 阿部 ストレッチポール 20	11:00 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	13:00 山口 RITMOS 60
		13:30 和賀 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	14:00 和賀 UBOUND20	14:30 未来 FIGHTDO 30
		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 和賀 UBOUND 30
		15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 和賀 UBOUND20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 未来 ストレッチ 20	営業時間 9:00~20:00
		19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 MEGADANZ 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 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

6	7	8	9	10	11	12
13:30 阿部 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 白根 ストレッチポール 30		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
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 やさしいエアロ 60	11:00 溝井 グループコア 20	11:00 河西 やさしいエアロ 30		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 未来 FIGHTDO 30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 白根 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 未来 FIGHTDO 30	14:00-16:00 キッズチャ 貸し切り
15:45 阿部 ストレッチ 20	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 MEGADANZ 45	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 MEGADANZ 45
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 未来 グループコア 20		19:00 阿部 ストレッチ 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 ZUMBA 45		20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20			20:40 佐久間 グループコア 20	
13	14	15	16	17	18	19
13:30 河西 お腹BASIC 15	11:00 長谷川 ルーシーダットン 60	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 阿部 ストレッチポール 20	11:00 佐久間 ストレッチ 20
14:00 未来 FIGHTDO 30	13:00 山口 ZUMBA 60	11:00 溝井 グループコア 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 和賀 グループコア 20	14:30 和賀 UBOUND 20	13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 未来 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロピクス 60	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:15 溝井 HIIT 20	14:00 三澤 ステップ台EX 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 グループコア 20	15:15 溝井 ストレッチ 20	18:00 未来 グループコア 20
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 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
		19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 MEGADANZ 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 河西 ZUMBA 45	20:40 佐久間 グループコア 20	

②

HAPPY HALLOWEEN

🍩 HALLOWEEN イベント開催 🍩

① オレンジのレッスンは無料で参加できます♡

② 10/30~31日の2日間限定 来館にて無料券1枚プレゼント🎁

仮装も大歓迎♡皆様のご参加お待ちしております★

※当日無料券は直接スタッフにお声掛け下さい!





20	21	22	23	24	25	26
	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 PT チェアーストレッチ 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
	10:00 溝井 グループコア 20	11:00 和賀 グループコア 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	14:00 三澤 ヨガ 30
	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 溝井 グループコア 20	15:00 未来 FIGHTDO 30
休館日	15:00 富士川 グループコア 20	14:00 河西 MEGADANZ 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 グループコア 20	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 河西 ブートキャンプ 30
	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 佐久間 グループコア 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 阿部 ストレッチ 20	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	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

27	28	29	30	31
13:30 未来 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 河西 やさしいエアロ 30	10:00 PT チェアーストレッチ 20
14:00 河西 エアロビクス 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 佐川 ロコトレ 20
15:00 阿部 ストレッチ 30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 溝井 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO 30
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 富士川 グループコア 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
	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 白根 ストレッチポール 20	19:00 和賀 UBOUND 30
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 和賀 グループコア 20		19:45 白根 ストレッチポール 20



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。

プログラム名	所要時間	料金
RITMOS(リトモス)	60分	500円
エアロビクス	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
エアロビクス	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
エアロビクス	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/チェアーストレッチ	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