

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 溝井 ドローイン 20	10:00 PT フェアストレッチ 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 河西 エアロビクス30	10:00 長谷川 ルーシーガットン 60	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 大原 FIGHTDO30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 大原 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	14:00 大原 FIGHTDO30	14:30 三澤 ストレッチ 20
16:00 和賀 グループコア 20	15:00 富士川 美尻 20	14:00 和賀 UBOUND20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 グループコア20	15:00 白根 ストレッチポール 20	18:00 河西 MEGADANZ45
営業時間	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 和賀 UBOUND 30	営業時間
9:00~20:00	18:30 溝井 お腹BASIC 15	19:00 大原 FIGHTDO30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 河西 バーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	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 ZUMBA 45	20:40 佐久間 グループコア 20	
8	9	10	11	12	13	14
	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 グループコア20	10:00 PT フェアストレッチ 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
	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 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	13:00 山口 ZUMBA 60
	14:00 三澤 ステップ台EX 20	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 エアロビクス60	14:30 河西 エアロビクス30
休館日	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 和賀 グループコア20	15:15 溝井 ストレッチ 20	18:00 大原 FIGHTDO30
	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 大原 FIGHTDO30	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
	18:30 大原 お腹BASIC 15	19:00 大原 FIGHTDO30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 溝井 HIIT 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	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 阿部 ストレッチ 20	20:40 佐久間 グループコア 20	
15	16	17	18	19	20	21
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 阿部 シニア体操 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 大原 FIGHTDO30	10:00 長谷川 ルーシーガットン 60	11:00 溝井 グループコア20	11:00 三澤 ヨガ 45		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	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 河西 ブートキャンプ 30
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	休館日	15:00 大原 健脚 20	18:00 溝井 HIIT 20
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	短縮営業		19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間
9:00~20:00	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 大原 FIGHTDO30	9:00~17:00 ※ナイト&ホリデー会員様 マシンナイト会員様 終日ご利用可能		20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	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	

★クリスマスイベント 開催★

① **緑のレッスン**は無料で参加できます♡

② **12/24~25日の2日間限定**

来館にて無料券1枚プレゼント

※当日無料券は直接スタッフにお声がけください

今年一年大変お世話になりました！来年も宜しく願致します。



22	23	24	25	26	27	28
13:30 河西 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドロイン 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 フィアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45
14:00 溝井 ストレッチ 20	10:00 長谷川 ムエビート 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 ZUMBA 60
15:00 河西.和賀 UBOUND 45	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 阿部 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 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 グループコア20	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 グループコア20	15:00 溝井 ストレッチ 20	
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ 20	15:00 大原 健脚 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラクス 45	19:00 大原 FIGHTDO30	短縮営業
9:00~20:00	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 大原 FIGHTDO30	20:00 白根 ストレッチボール 20	19:00 河西 バーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~17:00
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチボール 20		19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

29	30	31
休館日	休館日	休館日

年末年始 休館日
12/29~1/3

1/4(土) 短縮営業
9:00~17:00

1/5(日)~通常営業








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。

プログラム名	所要時間	料金	プログラム名	所要時間	料金
RITMOS	60分	500円	やさしいエアロ	30分	300円
エアロビクス	60分	500円	ZUMBA	30分	300円
やさしいエアロ	60分	500円	ブートキャンプ	30分	300円
ムエビート	60分	500円	ロコモステップ	30分	300円
ルーシーダットン	60分	500円	ピラティス	30分	300円
ZUMBA	60分	500円	ボディメンテ	30分	300円
UBOUND	45分	400円	体幹&ストレッチ	30分	300円
FIGHT DO	45分	400円	朝ヨガ	30分	300円
MEGADANZ	45分	400円	太極拳	30分	200円
ZUMBA	45分	400円	ストレッチボール	30分	200円
エアロビクス	45分	400円	UBOUND	20分	200円
ピラティス	45分	400円	ストレッチボール	20分	無料
バレエクササイズ	45分	400円	ストレッチ/フィアストレッチ	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円	グループコア	20分	無料
ヨガ	45分	400円	HIIT	20分	無料
ストレッチ&リラクス	45分	300円	健脚/超健脚	20分	無料
UBOUND	30分	300円	レッグマスター	20分	無料
FIGHT DO	30分	300円	ロコトレ	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円	シニア体操	20分	無料
スピナー	30分	300円	バーEX(筋)	20分	無料
エアロビクス	30分	300円	ステップ台EX	20分	無料
			お腹BASIC	15分	無料