

日	月	火	水	木	金	土
						1
   <p>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。 <b>メールアドレス登録、</b> <b>カナハインスタグラムを</b> 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。</p>						11:00 佐久間 ストレッチ 20
						13:00 山口 RITMOS 60
						14:30 阿部 ストレッチ 20
						18:00 溝井 HIIT 20
						営業時間
						9:00~20:00

2	3	4	5	6	7	8
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 和賀 ドローイン 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
14:00 河西 エアロビクス30	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 和賀 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 白根 ストレッチポール 30	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 未来 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 溝井 グループコア20	14:30 和賀 UBOUND20
16:00 山口 ZUMBA 60	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 FIGHTDO30	15:00 富士川 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO45
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 河西 エアロビクス30	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 溝井 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	19:00 河西 ストレッチ 20	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	↑Bスタ	19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア20	
9	10	11	12	13	14	15
13:30 阿部 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20		10:00 阿部 シニア体操 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 20
14:00 未来 FIGHTDO30	10:00 長谷川 ルシーダットン 60		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 溝井 ストレッチ 20	14:00 三澤 ステップ台EX 20		13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 美尻 20	休館日	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 阿部 グループコア20	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 溝井 HIIT 20
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20		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 FIGHTDO30	営業時間
9:00~20:00	18:30 河西 お腹BASIC 15		19:00 河西 ストレッチ 20	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		↑Bスタ	20:00 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 グループコア20	




Valentine's Day



2月14日(金) 限定♥

来館にて無料券1枚プレゼント🎁♥

※当日無料券はスタッフにお声がけください





16	17	18	19	20	21	22
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 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 ストレッチボール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45
14:00 河西 MEGADANZ45	10:00 長谷川 やさしいエアロ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	14:00 未来 FIGHTDO30
15:00 和賀 UBOUND20	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 溝井 お腹BASIC 15	14:00 河西 ZUMBA 45	15:00 三澤 ストレッチ 20
16:00 未来 FIGHTDO30	15:00 富士川 グループコア20	14:00 溝井 グループコア20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 阿部 グループコア20	15:00 和賀 グループコア20	18:00 和賀 UBOUND 30
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 河西 エアロボックス30	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 溝井 ストレッチ 20	営業時間
9:00~20:00	18:30 未来 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	19:00 河西 ストレッチ 20	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 ストレッチボール 20	↑Bスタ	19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア20	
23	24	25	26	27	28	
13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:30 和賀 お腹BASIC 15	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20		10:00 白根 ストレッチボール 30	
14:00 未来 健脚 20	14:00 未来 FIGHTDO30	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	
15:00 河西 MEGADANZ45	15:00 和賀 UBOUND20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 土屋 エアロボックス60	
16:15 CHIMI ZUMBA 45	16:00 溝井 ストレッチ 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:15 溝井 ストレッチ 20	
営業時間	営業時間	15:00 和賀 UBOUND20	15:00 佐久間 ストレッチ 20		19:00 和賀 UBOUND 30	
9:00~20:00	9:00~20:00	19:00 未来 FIGHTDO30	19:00 河西 ストレッチ 20		20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 白根 ストレッチボール 20	↑Bスタ		20:40 佐久間 グループコア20	
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
エアロボックス	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		ストレッチボール	30分	200円
ZUMBA	45分	400円		UBOUND	20分	200円
エアロボックス	45分	400円		ストレッチボール	20分	無料
ピラティス	45分	400円		ストレッチ/チェアストレッチ	20分	無料
バレエカサイス	45分	400円		グループコア	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円		HIIT	20分	無料
ヨガ	45分	400円		健脚/超健脚	20分	無料
ストレッチ&リラックス	45分	300円		レッグマスター	20分	無料
UBOUND	30分	300円		ロコトレ	20分	無料
FIGHT DO	30分	300円		シニア体操	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円		バーEX(筋)	20分	無料
スピナー	30分	300円		ステップ台EX	20分	無料
エアロボックス	30分	300円		お腹BASIC	15分	無料