

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
   <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。 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。</p>				10:00 PT フェアストレッチ 20 11:00 佐川 ロコトレ 20 13:30 阿部 お腹BASIC 15 14:00 未来 FIGHTDO30 15:00 阿部 ストレッチ 20 19:00 河西 パーEX 20 20:00 河西 MEGADANZ45	10:00 白根 ストレッチポール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 河西 エアロビクス30 15:00 溝井 ストレッチ 20 19:00 和賀 UBOUND30 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 グループコア20	13:00 山口 RITMOS 60 14:30 阿部 ストレッチ 20 15:00 和賀 UBOUND30 16:00 溝井 ストレッチ 20 営業時間 9:00~20:00
4	5	6	7	8	9	10
13:30 阿部 お腹BASIC 15 14:30 和賀 UBOUND30 15:15 阿部 ストレッチ 20 16:00 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00	休館日	ラディカルチャレンジ 開催!!! 14:00 和賀 UBOUND30 14:45 河西 MEGADANZ30 15:30 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00	10:00 河西 やさしいエアロ30 11:00 三澤 ヨガ 45 13:00 PT ボディメンテ 30 14:00 石渡 ピラティス 30 15:00 河西 エアロビクス30 16:00-20:30 キッズチアAスタ 19:00 白根 ストレッチポール 20	10:00 PT フェアストレッチ 20 11:00 佐川 ロコトレ 20 13:30 溝井 お腹BASIC 15 14:00 未来 FIGHTDO30 15:00 富士川 ストレッチ&リラクス 45 19:00 溝井 HIIT 20 19:30 阿部 ストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 河西 ZUMBA 45 15:00 和賀 グループコア20 19:00 未来 FIGHTDO30 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 グループコア20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45 13:00 山口 ZUMBA 60 14:30 阿部 ストレッチ 20 18:00 未来 健脚 20 営業時間 9:00~20:00
11	12	13	14	15	16	17
13:30 未来 お腹BASIC 15 14:00 河西 MEGADANZ45 15:00 溝井 ストレッチ 20 16:00 CHIMI ZUMBA 45 営業時間 9:00~20:00	9:15 阿部 ゆったりストレッチ20 10:00 長谷川 ムエビート60 14:00 三澤 ステップ台EX 20 15:00 和賀 グループコア20 15:30 富士川 ストレッチ 20 19:00 三澤 ナイトヨガ 45 20:00 和賀 UBOUND30	10:00 石渡 ピラティス 30 11:00 河西 やさしいエアロ30 13:30 和賀 お腹BASIC 15 14:00 河西 ZUMBA 45 15:00 豊島 ピラティス 30 19:00 未来 FIGHTDO30 19:45 和賀 グループコア20	10:00 阿部 シニア体操20 11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 14:00 石渡 ピラティス 30 15:00 溝井 健脚 20 16:00-20:30 キッズチアAスタ 19:00 溝井 ストレッチ 20	10:00 PT フェアストレッチ 20 11:00 佐川 ロコトレ 20 14:00 未来 FIGHTDO30 15:00 河西 ストレッチ 20 短縮営業 9:00~17:00 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 グループコア20	10:00 白根 ストレッチポール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 河西 MEGADANZ45 15:00 未来 健脚 20 19:00 和賀 UBOUND30 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 グループコア20	11:00 白根 ストレッチポール 20 13:00 山口 RITMOS 60 14:30 河西 エアロビクス30 18:00 溝井 HIIT 20 営業時間 9:00~20:00

GW最終日 5月6日(火) 🔥 ラディカルチャレンジ開催 🔥

詳細は別紙にてご案内します。

この機会に是非ご参加お待ちしております！



また5月15日(木)は短縮営業 9:00~17:00となります。

ナイト&ホリデー会員、マシン・ナイト会員の方は終日ご利用可能か

もしくは都合の良い日に振替可能とさせていただきます。

1



18	19	20	21	22	23	24
13:30 阿部 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 和賀 グループコア20	10:00 PT フィアストレッチ 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 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 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 ステップ台EX 20
15:00 和賀 UBOUND30	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 溝井 お腹BASIC 15	14:00 河西 ZUMBA 45	15:00 阿部 ストレッチ 20
16:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 和賀 美尻 20	14:00 和賀 グループコア20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO30	15:00 阿部 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO30
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチポール 20	15:00 河西 ブートキャンプ30	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 河西 ZUMBA 30	営業時間
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO45	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西 バーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 未来 健脚 20	20:00 阿部 ストレッチ 20	19:00 未来 グループコア20	19:30 河西 UBOUND30	20:40 佐久間 グループコア20	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	9:15 河西 ゆったりストレッチ20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操20	10:00 PT フィアストレッチ 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 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
	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 白根 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 河西 お腹BASIC 15	14:00 未来 FIGHTDO30	14:30 河西 エアロビクス30
	15:00 和賀 グループコア20	14:00 阿部 グループコア20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 UBOUND20	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 未来 健脚 20
プログラム名	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 阿部 ブートキャンプ20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 和賀 UBOUND30	営業時間
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西 バーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 白根 ストレッチポール 20	19:45 和賀 ストレッチ 20	19:00 白根 ストレッチポール 20	20:00 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 グループコア20	
	所要時間	料金		プログラム名	所要時間	
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	ストレッチポール	30分	200円	
ZUMBA	45分	400円	UBOUND	20分	200円	
エアロビクス	45分	400円	ストレッチポール	20分	無料	
ピラティス	45分	400円	ストレッチ/フィアストレッチ	20分	無料	
バレイクサイズ	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	
エアロビクス	30分	300円	お腹BASIC	15分	無料	