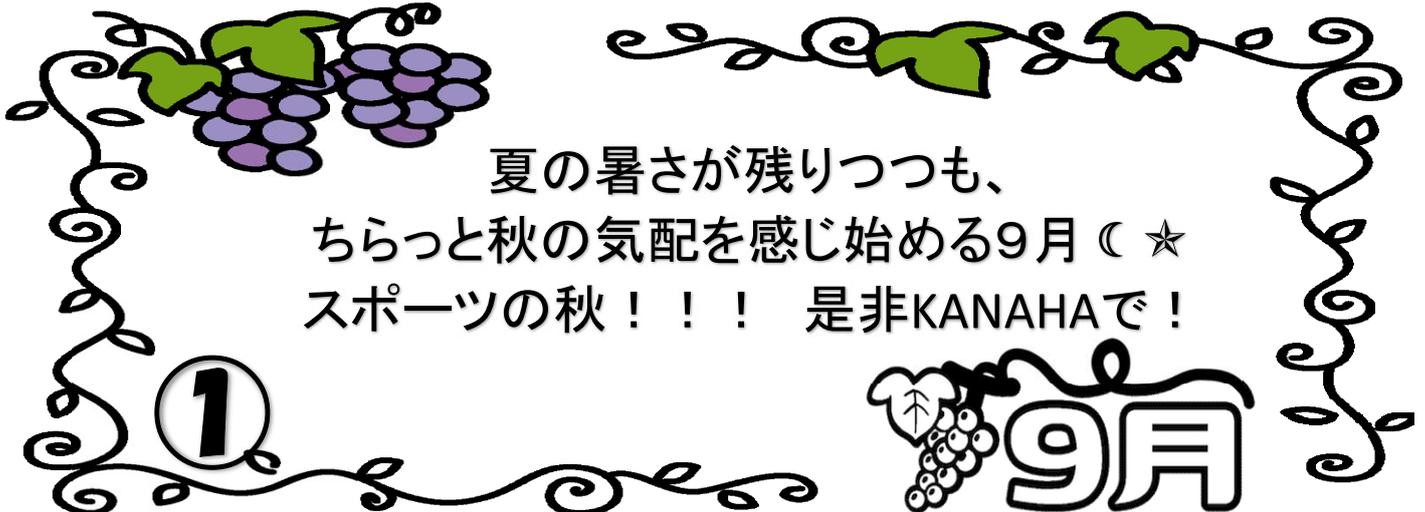


日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
13:00 CHIMI ZUMBA 45	9:15 河西 ゆったりストレッチ20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 そり腰矯正Ex 20	10:00 PT フェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 30	11:00 佐久間 肩甲骨体操 20
14:00 溝井 ぎつめのJアトレ 20	10:00 長谷川 ルーシーダットン60	11:00 阿部 シニア体操20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:30 山口 ZUMBA 60
15:00 阿部 ブートキャンプ20	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 溝井 ぎつめのJアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 未来 ぎつめのJアトレ 15	14:00 和賀 美尻 20	15:00 阿部 ゆったりストレッチ20
16:00 未来 FIGHTDO30	14:45 和賀 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 阿部 ブートキャンプ20	15:00 阿部 全身ストレッチ20	18:00 未来 FIGHTDO45
営業時間	15:30 阿部 全身ストレッチ20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 河西 エアロビクス30	15:00 溝井 股関節ストレッチ20	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20	営業時間
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 和賀 UBOUND30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 未来 FIGHTDO30	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 白根 ストレッチボール 20	19:45 未来 股関節ストレッチ20	19:00 和賀 美尻 20	19:45 和賀 全身ストレッチ20	20:40 佐久間 ぎつめのJアトレ 20	
7	8	9	10	11	12	13
13:30 河西 ぎつめのJアトレ 15	9:15 白根 ストレッチボール 30	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 河西 やさしいエアロ30	休館日	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 河西 MEGADANZ45	10:00 長谷川 やさしいエアロ60	11:00 和賀 ぎつめのJアトレ 20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 溝井 全身ストレッチ20	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 ぎつめのJアトレ 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 未来 全身ストレッチ20
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 和賀 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30		15:00 未来 FIGHTDO30	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間	15:30 未来 全身ストレッチ20	15:00 溝井 全身ストレッチ20	15:00 阿部 ブートキャンプ20		19:00 河西 バーEx 20	営業時間
9:00~20:00	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	休館日	19:30 河西 UBOUND30	9:00~20:00
	20:00 阿部 股関節ストレッチ20	19:45 阿部 ゆったりストレッチ20	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20			
14	15	16	17	18	19	20
13:00 CHIMI ZUMBA 45	13:30 阿部 ぎつめのJアトレ 15	10:00 阿部 シニア体操20	10:00 佐久間 ねこ背改善Ex20	10:00 PT フェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 30	11:00 佐久間 そり腰矯正Ex 20
14:00 阿部 ブートキャンプ20	14:00 溝井 足腰強化Ex 20	11:00 溝井 ぎつめのJアトレ 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 ZUMBA60
15:00 溝井 ぎつめのJアトレ 20	15:00 阿部 全身ストレッチ20	13:30 和賀 ぎつめのJアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 河西 ぎつめのJアトレ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 未来 全身ストレッチ20
16:00 未来 FIGHTDO30	16:00 和賀 UBOUND30	14:00 溝井 足腰強化Ex 20	14:00 未来 FIGHTDO30	14:00 和賀 美尻 20	15:00 溝井 全身ストレッチ20	18:00 和賀 UBOUND30
営業時間	営業時間	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 河西 エアロビクス30	15:00 阿部 ゆったりストレッチ20	19:00 未来 足腰強化Ex 20	営業時間
9:00~20:00	9:00~20:00	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 白根 ストレッチボール 20	19:00 和賀 美尻 20	19:30 河西 UBOUND30	20:40 佐久間 ぎつめのJアトレ 20	





21	22	23	24	25	26	27
13:00 CHIMI ZUMBA 45	9:15 佐久間 ドローイン20	13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	10:00 佐久間 肩甲骨体操 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 ねこ背改善Ex20
14:00 溝井 股関節ストレッチ20	10:00 長谷川 ルーシーダットン60	14:00 河西 ZUMBA 45	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 未来 FIGHTDO30	14:00 河西 エアロビクス30	15:00 阿部 股関節ストレッチ20	13:00 PT ボディメンテ30	13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 阿部 ゆったりストレッチ20
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 和賀 美尻 20	16:00 溝井 足腰強化Ex 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO30	15:00 和賀 全身ストレッチ20	18:00 未来 FIGHTDO30
	15:30 阿部 全身ストレッチ20		15:00 阿部 ブートキャンプ20	15:00 和賀 美尻 20	19:00 溝井 足腰強化Ex 20	
9:00~20:00	19:00 河西 MEGADANZ45	9:00~20:00	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 ストレッチボール 20		19:00 未来 きつめのコアトレ 20	19:30 河西 UBOUND30	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	

28	29	30
	9:15 白根 ストレッチボール 30	10:00 石渡 ピラティス 30
	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 溝井 きつめのコアトレ 20
	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのコアトレ 15
休館日	14:45 和賀 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45
	15:30 河西 ゆったりストレッチ20	15:00 阿部 全身ストレッチ20
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO30
	20:00 未来 足腰強化Ex 20	19:45 河西 股関節ストレッチ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。  
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	ブートキャンプ	30分	300円
エアロビクス	60分	500円	ピラティス	30分	300円
やさしいエアロ	60分	500円	ボディメンテ	30分	300円
ムエビート	60分	500円	ストレッチボール	30分	200円
ルーシーダットン	60分	500円	UBOUND	20分	200円
ZUMBA	60分	500円	ストレッチボール	20分	無料
UBOUND	45分	400円	全身ストレッチ	20分	無料
FIGHT DO	45分	400円	チェアストレッチ	20分	無料
MEGADANZ	45分	400円	ゆったりストレッチ	20分	無料
ZUMBA	45分	400円	股関節ストレッチ	20分	無料
エアロビクス	45分	400円	そり腰矯正Ex	20分	無料
ピラティス	45分	400円	肩甲骨体操	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円	ねこ背改善Ex	20分	無料
ヨガ	45分	400円	シニア体操	20分	無料
ストレッチ&リラックス	45分	300円	ドローイン	20分	無料
UBOUND	30分	300円	コアトレ	20分/15分	無料
FIGHT DO	30分	300円	脂肪燃焼Ex	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円	健脚/超健脚	20分	無料
スピナー	30分	300円	ロコトレ	20分	無料
エアロビクス	30分	300円	バーEx(筋)	20分	無料
やさしいエアロ	30分	300円	ステップ台Ex	20分	無料
ZUMBA	30分	300円			