

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
  <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>			10:00 溝井 そり腰矯正Ex 20	10:00 PT チアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 阿部 肩甲骨体操 20
			11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:30 NEW 山口 FIGURE8+60
			13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 河西 きつめのジョブ 15	14:00 和賀 そり腰矯正Ex20	15:00 和賀 股関節ストレッチ20
			14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO30	15:00 溝井 きつめのジョブ 20	18:00 未来 FIGHTDO30
			15:00 阿部 ブートキャンプ20	15:00 溝井 肩甲骨体操 20	19:00 和賀 UBOUND30	営業時間
			16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西 バーEx20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
19:00 未来 足腰強化Ex 20	19:30 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 きつめのジョブ 20				
5	6	7	8	9	10	11
13:30 和賀 きつめのジョブ 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 ねこ背改善Ex20		10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 ルシーダットン60	11:00 和賀 肩甲骨体操 20	11:00 三澤 ヨガ 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 NEW 山口 FIGURE8+60
15:00 溝井 股関節ストレッチ20	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのジョブ 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 溝井 股関節ストレッチ20
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 阿部 きつめのジョブ 20	14:00 溝井 ねこ背改善Ex20	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 和賀 美尻 20	18:00 和賀 UBOUND30
営業時間	15:30 未来 そり腰矯正Ex 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 河西 エアロビクス30		19:00 阿部 ブートキャンプ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		20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 未来 足腰強化Ex 20	19:45 白根 ストレッチポール 20	19:00 白根 ストレッチポール 20		20:40 佐久間 きつめのジョブ 20	
12	13	14	15	16	17	18
<b>ラディカル チャレンジ開催</b>	13:30 河西 きつめのジョブ 15	10:00 阿部 シニア体操20	10:00 阿部 そり腰矯正Ex 20	10:00 PT チアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 三澤 肩甲骨体操20
14:00 河西 MEGADANZ30	14:00 阿部 ブートキャンプ20	11:00 溝井 ねこ背改善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 NEW 山口 FIGURE8+60
14:45 未来 FIGHTDO30	15:00 河西 エアロビクス30	13:30 和賀 きつめのジョブ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 きつめのジョブ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 未来 股関節ストレッチ20
15:30 和賀 UBOUND30	16:00 溝井 全身ストレッチ20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 土屋 エアロビクス60	15:00 白根 ストレッチポール 20	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間	営業時間	15:00 未来 股関節ストレッチ20	15:00 阿部 ブートキャンプ20	15:15 阿部 ゆったりストレッチ20	19:00 溝井 股関節ストレッチ20	営業時間
9:00~20:00	9:00~20:00	19:00 和賀 UBOUND30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 未来 FIGHTDO45	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
		19:45 白根 ストレッチポール 20	19:00 溝井 肩甲骨体操20	20:00 和賀 股関節ストレッチ20	20:40 佐久間 きつめのジョブ 20	



## 10月イベント開催

第一弾 10/12(日) **ラディカルチャレンジ**

第二弾 10/27~10/31 **ハロウィンコラボレッスン**

第三弾 10/30~31 **仮装で無料券プレゼント**

②

10月

詳細は別紙にてご案内します



19	20	21	22	23	24	25	
	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 ねこ背改善Ex 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 河西 やさしいエアロ30	11:00 和賀 肩甲骨体操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 NEW 山口 FIGURE8+60	
	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのコアトレ 15	13:00 PT ボディメンテ30	13:30 河西 きつめのコアトレ 15	14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 ゆったりストレッチ20	
休館日	14:45 溝井 股関節ストレッチ20	14:00 阿部 ブーツキャンプ20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 そり腰矯正Ex 20	15:00 溝井 全身ストレッチ20	18:00 未来 FIGHTDO45	
	15:30 河西 肩甲骨体操 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 阿部 ブーツキャンプ20	15:00 和賀 美尻 20	19:00 未来 足腰強化Ex 20	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 阿部 全身ストレッチ20	19:45 阿部 全身ストレッチ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		
26	27	28	29	30	31		
13:30 未来 きつめのコアトレ 15	9:15 佐久間・白根コラボ	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 肩甲骨体操 20	10:00 PT フェアストレッチ 20	10:00 白根・未来コラボ		
14:00 阿部 ブーツキャンプ20	10:00 長谷川 やさしいエアロ60	11:00 溝井 反り腰矯正Ex 20	11:00 三澤・阿部コラボ	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45		
15:00 未来 FIGHTDO30	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのコアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ30	13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	14:00 溝井 きつめのコアトレ 20		
16:00 和賀 UBOUND30	15:00 佐久間・溝井コラボ	14:00 河西・阿部コラボ	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井・阿部コラボ	15:00 未来 そり腰矯正Ex 20		
営業時間		15:00 溝井 股関節ストレッチ20	15:00 未来・和賀コラボ	15:00 河西 ねこ背改善Ex20	19:00 阿部 ブーツキャンプ20		
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 河西・未来コラボ	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西・和賀コラボ	20:00 佐久間・溝井コラボ		
	20:00 河西 MEGADANZ45	20:00 和賀 全身ストレッチ20	19:00 河西 バーEx20	19:45 溝井 全身ストレッチ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		
FIGURE8+	60分	500円	ブーツキャンプ	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	ストレッチポール	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	ストレッチポール	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	チエーストレッチ	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					