

日	月	火	水	木	金	土
						1
   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。						11:00 阿部 肩甲骨体操 20 13:00 山口 FIGURE8+60 15:00 白根 ストレッチ°ール 20 18:00 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00
2	3	4	5	6	7	8
13:30 未来 きつめのコアトレ 15	休館日	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 NEW ウォーキングEx20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチ°ール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45
14:00 阿部 ブートキャンプ20		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 山口 FIGURE8+60
15:00 白根 ストレッチ°ール 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 和賀 きつめのコアトレ 15	14:00 未来 FIGHTDO30	14:30 阿部 全身ストレッチ20
16:00 未来 FIGHTDO30		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 溝井 肩甲骨体操 20	18:00 未来 足腰強化Ex 20
営業時間		15:00 河西 ゆったりストレッチ20	15:00 和賀 美尻 20	15:15 溝井 全身ストレッチ20	19:00 和賀 UBOUND30	営業時間
9:00~20:00		19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 和賀 UBOUND30	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
		19:45 白根 ストレッチ°ール 20	19:00 白根 ストレッチ°ール 20	19:45 未来 股関節ストレッチ20	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	
9	10	11	12	13	14	15
13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	9:15 佐久間 ドロローイン20	10:00 阿部 ゆったりストレッチ20	10:00 阿部 シニア体操20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチ°ール 30	11:00 佐久間 NEW ウォーキングEx20
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 ルーシーダットン60	11:00 溝井 ねこ背改善Ex 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 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 白根 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 MEGADANZ45	14:30 未来 全身ストレッチ20
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 未来 そり腰矯正Ex20	14:00 阿部 ブートキャンプ20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO30	15:00 溝井 全身ストレッチ20	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間	15:30 佐久間 全身ストレッチ20	15:00 和賀 美尻 20	15:00 河西 エアロビクス 30	15:00 阿部 ねこ背改善Ex 20	19:00 和賀 UBOUND30	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	19:00 河西 バーEx 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 和賀 UBOUND30	19:45 和賀 股関節ストレッチ20	19:00 未来 足腰強化Ex 20	19:30 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	

朝夕の冷え込みを感じる季節になりました！

体調には十分気をつけていきましょう🌸

11/20(木)は9:00-16:00の短縮営業になります。

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。

また11/30(日)のスタジオスケジュールは
12月のスタジオスケジュールに記載させていただきます。

2



16	17	18	19	20	21	22	
13:30 和賀 きつめのJアトレ 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 そり腰矯正Ex 20	10:00 PT チアーストレッチ 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 阿部 ブートキャンプ20	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 河西 やさしいエアロ30	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 FIGURE8+60	
15:00 和賀 UBOUND30	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのJアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	14:00 河西 エアロビクス 30	14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 ゆったりストレッチ20	
16:00 未来 全身ストレッチ20	14:45 未来 股関節ストレッチ20	14:00 阿部 ブートキャンプ20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:45 和賀 股関節ストレッチ20	15:00 溝井 ねこ背改善Ex 20	18:00 溝井 脂肪燃焼Ex20	
	15:30 佐久間 肩甲骨体操 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 溝井 きつめのJアトレ 20		19:00 阿部 ブートキャンプ20		
営業時間						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	短縮営業	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00	
	20:00 阿部 股関節ストレッチ20	19:45 阿部 全身ストレッチ20	19:00 河西 バーEx 20	9:00~16:00	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20		
23	24	25	26	27	28	29	
	13:30 河西 きつめのJアトレ 15	10:00 溝井 ドローイン20	10:00 佐久間 NEWウォーキングEx20	10:00 PT チアーストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 30	11:00 阿部 ねこ背改善Ex 20	
	14:00 河西 エアロビクス 30	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 FIGURE8+60	
	15:00 溝井 全身ストレッチ20	13:30 未来 きつめのJアトレ 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 溝井 きつめのJアトレ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 溝井 肩甲骨体操 20	
休館日	16:00 和賀 UBOUND30	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 美尻 20	15:00 未来 FIGHTDO30	18:00 河西 MEGADANZ45	
		15:00 和賀 そり腰矯正Ex20	15:00 和賀 きつめのJアトレ 20	15:00 阿部 全身ストレッチ20	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20		
	営業時間					営業時間	
	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	
		19:45 白根 ストレッチボール 20	19:00 未来 足腰強化Ex 20	19:30 河西 UBOUND30	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 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	チアーストレッチ		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	NEWウォーキングEx		20分	無料