

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13:30 和賀 きつめのコアトレ 15 | 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 溝井 そり腰矯正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 佐久間 ストレッチ&リラクス 45 |
| 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 10:00 長谷川 ルーシーダットン60 | 11:00 和賀 きつめのコアトレ 20 | 11:00 佐久間 ウォーキング Ex20 | 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 | 13:15 白根 ストレッチボール 20 | 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 | 13:30 未来 きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西 MEGADANZ45 | 14:30 溝井 全身ストレッチ20 |
| 16:00 溝井 股関節ストレッチ20 | 14:45 和賀 きつめのコアトレ 20 | 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 土屋 エアロビクス60 | 15:00 和賀 全身ストレッチ20 | 18:00 阿部 ブートキャンプ20 |
| 15:30 阿部 肩甲骨体操 20 | 15:00 豊島 ピラティス 30 | 15:00 未来 FIGHTDO30 | 15:00 阿部 股関節ストレッチ20 | 15:15 阿部 FIGHTDO30 | 19:00 未来 FIGHTDO30 | 15:30 阿部 肩甲骨体操 20 |
| 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スター | 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 | 20:00 阿部 全身ストレッチ20 | | 19:30 河西 UBOUND30 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 | 9:15 佐久間 ドローイン20 | 10:00 石渡 ピラティス 30 | | 10:00 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 肩甲骨体操 20 |
| 14:00 河西 ZUMBA 45 | 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 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 未来 きつめのコアトレ 15 | | 13:30 和賀 きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西 ZUMBA 45 | 14:30 未来 全身ストレッチ20 |
| 16:00 未来 FIGHTDO30 | 14:45 未来 そり腰矯正Ex20 | 14:00 未来 FIGHTDO30 | | 休館日 | 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 18:00 和賀 UBOUND30 |
| 15:30 河西 ゆったりストレッチ20 | 15:00 溝井 ねこ背改善Ex20 | | | | 15:00 溝井 全身ストレッチ20 | 19:00 未来 FIGHTDO30 |
| 9:00~20:00 | 19:00 三澤 ナイトヨガ 45 | 19:00 和賀 UBOUND30 | | | 19:00 河西 バーEx 20 | 20:00 佐久間 スピナー 30 |
| | 20:00 河西 MEGADANZ45 | 19:45 未来 全身ストレッチ20 | | | 19:30 河西 UBOUND30 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 13:30 河西 きつめのコアトレ 15 | 9:15 阿部 ゆったりストレッチ20 | 10:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 和賀 肩甲骨体操 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 ストレッチボール 20 |
| 14:00 溝井 足腰強化Ex20 | 10:00 長谷川 ルーシーダットン60 | 11:00 溝井 ねこ背改善Ex20 | 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 | 13:00 山口 FIGURE8+60 |
| 15:00 河西 MEGADANZ45 | 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 溝井 きつめのコアトレ 15 | 14:00 未来 FIGHTDO30 | 14:30 未来 股関節ストレッチ20 |
| 16:00 和賀 UBOUND30 | 14:45 河西 ねこ背改善Ex20 | 14:00 河西 ZUMBA 45 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 河西 エアロビクス30 | 15:00 和賀 全身ストレッチ20 | 18:00 河西 ZUMBA 45 |
| 15:30 未来 股関節ストレッチ20 | 15:00 豊島 ピラティス 30 | 15:00 溝井 きつめのコアトレ 20 | 15:00 溝井 美尻 20 | 15:00 和賀 美尻 20 | 19:00 阿部 ブートキャンプ20 | 15:30 未来 股関節ストレッチ20 |
| 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スター | 19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20 | 20:00 佐久間 スピナー 30 | 9:00~20:00 |
| | 20:00 河西 ZUMBA 45 | 19:45 河西 UBOUND30 | | 19:30 阿部 全身ストレッチ20 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 | |

2月14日(土) 限定
来館にて無料券プレゼント
おひとり様1回限り!
当日スタッフにお声がけください
※スタッフが対応中は少しお待ちください。

1



| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-----|--------------------------|-----------------------------|
| 13:30 未来 きつめのコアトレ 15 | 13:30 阿部 きつめのコアトレ 15 | 10:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 佐久間 ウォーキング Ex20 | | 10:00 白根 ストレッチポール 30 | 11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45 |
| 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 14:00 未来 FIGHTDO30 | 11:00 和賀 きつめのコアトレ 20 | 11:00 三澤 ヨガ 45 | | 11:00 豊島 ピラティス 45 | 13:00 山口 FIGURE8+60 |
| 15:00 河西 UBOUND30 | 15:00 河西 ZUMBA 45 | 13:15 白根 ストレッチポール 20 | 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 | | 14:00 溝井 きつめのコアトレ 20 | 14:30 三澤 全身ストレッチ20 |
| 16:00 未来 FIGHTDO30 | 16:00 阿部 全身ストレッチ20 | 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 休館日 | 15:00 未来 FIGHTDO30 | 18:00 河西 MEGADANZ45 |
| 営業時間 | 営業時間 | 15:00 溝井 全身ストレッチ20 | 15:00 河西 エアロビクス30 | | 19:00 和賀 UBOUND30 | 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 | | 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 | | | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 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 |
|-------------|------|------|-----------|---------|------|
| 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 | ウォーキングEx | 20分 | 無料 |