

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
13:30 和賀 きつめのJ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-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&リラクス 45
14:00 阿部 ブートキャンプ20	10:00 長谷川 ルシーダットン60	11:00 和賀 きつめのJ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 ストレッチポール 20	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 未来 きつめのJ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J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
営業時間	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	15:15 阿部 股関節ストレッチ20	19:00 未来 FIGHTDO30	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 白根 ストレッチポール 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Jアトレ 20	
8	9	10	11	12	13	14
13:30 溝井 きつめのJアトレ 15	9:15 佐久間 ドロイン20	10:00 石渡 ピラティス 30		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 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Jアトレ 15		13:30 和賀 きつめのJ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	15:00 溝井 きつめのJアトレ 20	18:00 和賀 UBOUND30
営業時間	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	営業時間
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	9:00~20:00
	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Jアトレ 20	
15	16	17	18	19	20	21
13:30 河西 きつめのJ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-ストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチポール 20
14:00 溝井 足腰強化Ex20	10:00 長谷川 ルシーダットン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 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
営業時間	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Jアトレ 20	15:00 和賀 美尻 20	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	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J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。

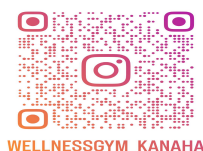
2月

1

Love



22	23	24	25	26	27	28
13:30 未来 きつめのアトレ 15	13:30 阿部 きつめのアトレ 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	14:00 未来 FIGHTDO30	11:00 和賀 きつめのアトレ 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 ストレッチボール 20	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	休館日	14:00 溝井 きつめのアトレ 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		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 ストレッチボール 20			20:40 佐久間 きつめのアトレ 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