

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 豊島 ピラティス 30	10:00 溝井 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	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 和賀 肩甲骨体操 20	11:00 佐久間 ウォーキングEx 20	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 30	13:00 山口 FIGURE8+60
15:00 和賀 UBOUND30	14:00 未来 FIGHTDO30	13:30 阿部 きつめのJアトレ 15	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 阿部 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 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 未来 股関節ストレッチ20	18:00 溝井 脂肪燃焼Ex20
営業時間	15:30 阿部 全身ストレッチ20	15:00 和賀 全身ストレッチ20	15:00 河西 エアロビクス30	15:15 阿部 全身ストレッチ20	19:00 溝井 足腰強化Ex20	営業時間
9:00~20:00	19:00 阿部 ブートキャンプ20	19:00 未来 FIGHTDO 45	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
	19:30 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 和賀 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 佐久間 ウォーキングEx 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 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 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 FIGURE8+60
15:00 未来 FIGHTDO30	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 PT ボディメンテ 30		14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 股関節ストレッチ20
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 阿部 肩甲骨体操 20	14:00 溝井 きつめのJアトレ 20	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 溝井 全身ストレッチ20	18:00 未来 FIGHTDO 45
営業時間	15:30 溝井 股関節ストレッチ20	15:00 阿部 ブートキャンプ20	15:00 和賀 きつめのJアトレ 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 河西 ZUMBA 45	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 FIGHTDO30	20:00 白根 ストレッチポール 20			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 佐久間 ドロイン20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 きつめのJアトレ 20	10:00 PT フェアストレッチ 20	13:30 阿部 きつめのJアトレ 15	11:00 白根 ストレッチポール 30
14:00 溝井 足腰強化Ex20	10:00 長谷川 やさしいエアロ60	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	14:00 河西 MEGADANZ45	13:00 山口 FIGURE8+60
15:00 河西 ZUMBA 45	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	13:30 溝井 きつめのJアトレ 15	15:00 溝井 全身ストレッチ20	14:30 和賀 全身ストレッチ20
16:00 未来 全身ストレッチ20	14:45 溝井 きつめのJアトレ 20	14:00 溝井 肩甲骨体操 20	14:00 未来 FIGHTDO30	14:00 河西 ZUMBA 45	16:00 阿部 ブートキャンプ20	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間	15:30 和賀 全身ストレッチ20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 阿部 股関節ストレッチ20	15:00 和賀 美尻 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	19:00 阿部 ブートキャンプ20	9:00~20:00	9:00~20:00
	20:00 河西 MEGADANZ45	19:45 河西 UBOUND30		19:30 溝井 全身ストレッチ20		

3/14(土) 限定♡

来館にて無料券プレゼント🎁🌟

おひとり様1枚限り!

当日スタッフにお声がけください♡

①

※スタッフが対応中は
少しお待ちください。

3/22(日)

ラディカルチャレンジ

★新曲お披露目★

※詳しくは別紙にて





22	23	24	25	26	27	28
ラディカルチャレンジ ★新曲披露★	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 河西 やさしいエアロ30	10:00 PT エア-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
14:00 河西 MEGADANZ30	10:00 佐久間 ウォーキング Ex 20	11:00 溝井 そり腰矯正Ex20	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 30	13:00 山口 FIGURE8+60
14:45 未来 FIGHTDO30	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 和賀 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 河西 ZUMBA 45	14:30 未来 そり腰矯正Ex20
15:30 河西 UBOUND30	14:45 未来 きつめのコアトレ 20	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 阿部 ブーツキャンプ20	15:00 和賀 全身ストレッチ20	18:00 和賀 UBOUND30
営業時間	15:30 溝井 全身ストレッチ20	15:00 未来 FIGHTDO30	15:00 河西 エアロビクス30	15:00 未来 足腰強化Ex20	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 UBOUND45	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 未来 股関節ストレッチ20		19:30 河西 ZUMBA 45	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	

29	30	31
休館日	9:15 佐久間 ドロイン20	10:00 石渡 ピラティス 30
	10:00 長谷川 ルーシーダットン60	11:00 阿部 シニア体操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
	14:45 和賀 きつめのコアトレ 20	14:00 河西 ZUMBA 45
	15:30 白根 ストレッチポール 20	15:00 豊島 ピラティス 30
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO 45
	20:00 河西 MEGADANZ45	20:00 白根 ストレッチポール 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	きつめのコアトレ	20分	無料
FIGHT DO	30分	300円	脂肪燃焼Ex	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円	ブーツキャンプ	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