

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
 <div style="text-align: center;">   <p>WELLNESSGYM_KANAHARA</p> <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。 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。</p> </div>					10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ 20
					11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 未来 FIGHTDO 30
					14:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 白根 ストレッチポール 20
					15:00 富士川 ストレッチ 20	短縮営業 9:00~17:00
					19:00 和賀 UBOUND 30	
					20:00 佐久間 スピナー 30	
20:40 佐久間 グループコア 20						

3	4	5	6	7	8	9
	11:00 長谷川 ルーシーダットン 60	10:00 石渡 ピラティス 30	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 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス45
	13:00 山口 RITMOS 60	11:00 溝井 グループコア 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 ZUMBA 60
	14:15 溝井 ストレッチ 20	13:30 白根 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロビクス 60	14:30 溝井 ストレッチ 20
休館日	15:00 和賀 UBOUND 20	14:00 河西 MEGADANZ 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 グループコア 20	15:15 二川原 太極拳 60	18:00 未来 FIGHTDO 30
	営業時間 9:00~20:00	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 富士川 ストレッチ&リラクス45	19:00 未来 グループコア 20	営業時間 9:00~20:00
		19:00 和賀 UBOUND 30	20:00 河西 MEGADANZ 45	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 ZUMBA 45	20:40 佐久間 グループコア 20	
10	11	12	13	14	15	16
13:30 未来 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドロイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 溝井 グループコア 20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ 20
14:00 河西 エアロビクス 30	10:00 長谷川 やさしいエアロ 60	11:00 溝井 グループコア 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	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 未来 FIGHTDO 30	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 グループコア 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 グループコア 20	15:00 和賀 グループコア 20	18:00 未来 FIGHTDO 30
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 和賀 グループコア 20	15:00 河西 ブートキャンプ 30	15:00 富士川 ストレッチ&リラクス45	19:00 阿部 ストレッチ 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

紅葉が美しく染まる季節になりましたね！
温かい日と寒い日が入り混じるこの季節、
体調には十分お気をつけていきましょう！



17	18	19	20	21	22	23
13:30 河西 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドロイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20		10:00 白根 ストレッチポール 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15
14:00 未来 FIGHTDO 30	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 溝井 グループコア 20	11:00 三澤 ヨガ 45		11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 河西 ZUMBA 45
15:00 河西 ZUMBA 45	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 河西 エアロビクス 30	15:00 和賀 UBOUND 20
16:00 和賀 グループコア 20	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 MEGADANZ 45	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 二川原 太極拳 60	16:00 未来 ストレッチ 20
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 佐久間 健脚 20		19:00 未来 FIGHTDO 30	営業時間 9:00~20:00
	18:30 河西 お腹BASIC 15	19:00 和賀 UBOUND 30	20:00 白根 ストレッチポール 20		20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20			20:40 佐久間 グループコア 20	
24	25	26	27	28	29	30
13:30 未来 お腹BASIC 15	9:15 溝井 ドロイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 ドロイン 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
14:00 河西 MEGADANZ 45	10:00 長谷川 ムエビート 60	11:00 三澤 ステップ台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 山口 ZUMBA 60
15:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 河西 エアロビクス 30	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 グループコア 20	14:00 溝井 グループコア 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 UBOUND 20	15:00 和賀 グループコア 20	18:00 溝井 HIIT 20
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 阿部 グループコア 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 溝井 ストレッチ 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 阿部 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 未来 ストレッチ 20	19:00 河西 パーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 河西 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 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
RITMOS(リトモス)	60分	500円		エアロビクス	30分	300円
エアロビクス	60分	500円		やさしいエアロ	30分	300円
やさしいエアロ	60分	500円		ZUMBA(ズンバ)	30分	300円
ムエビート	60分	500円		ロコモステップ	30分	300円
ルーシーダットン	60分	500円		ピラティス	30分	300円
ZUMBA(ズンバ)	60分	500円		ボディメンテ	30分	300円
UBOUND(ユーバウンド)	45分	400円		体幹&ストレッチ	30分	300円
MEGADANZ(メガダンス)	45分	400円		朝ヨガ	30分	300円
ZUMBA(ズンバ)	45分	400円		太極拳	60分	200円
エアロビクス	45分	400円		ストレッチポール	30分	200円
ピラティス	45分	400円		UBOUND	20分	200円
バレエエクササイズ	45分	400円		ストレッチポール	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円		ストレッチ/フェアストレッチ	20分	無料
ヨガ	45分	400円		グループコア	20分	無料
ストレッチ&リラックス	45分	300円		HIIT	20分	無料
UBOUND(ユーバウンド)	30分	300円		健脚/超健脚/レッグマスター	20分	無料
FIGHT DO(ファイドウ)	30分	300円		ロコトレ	20分	無料
MEGADANZ(メガダンス)	30分	300円		シニア体操	20分	無料
スピナー	30分	300円		パーEX(筋)	20分	無料