

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 <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。 <b>メールアドレス登録、</b> <b>カナハインスタグラムを</b> 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>			休館日	休館日	休館日	※ナイト&ホリデー会員様 マシンナイト会員様 終日ご利用可能
			スタジオプログラム お休みになります。			
			短縮営業			
			9:00~17:00			
5	6	7	8	9	10	11
14:00 未来 健脚 20	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20	10:00 PT フィアストレッチ 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
14:30 溝井 ストレッチ 20	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 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:15 和賀 UBOUND20	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 土屋 エアロビクス60	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:00 山口 RITMOS 60	15:00 富士川 美尻 20	14:00 和賀 グループコア20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 ZUMBA 45	15:15 溝井 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO30
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間
9:00~20:00	18:30 未来 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 溝井 ストレッチ 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	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 和賀 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア20	
12	13	14	15	16	17	18
13:30 溝井 お腹BASIC 15	13:30 阿部 お腹BASIC 15	10:00 和賀 ドローイン 20	10:00 和賀 グループコア20	休館日	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 MEGADANZ45	14:00 溝井 グループコア20	11:00 溝井 グループコア20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 和賀 UBOUND20	15:00 河西 ZUMBA 45	13:30 阿部 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 未来 FIGHTDO30	14:30 CHIMI ZUMBA 45
16:15 CHIMI ZUMBA 45	16:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 白根 ストレッチポール 20	14:00 石渡 ピラティス 30		15:00 和賀 グループコア20	18:00 溝井 HIIT 20
営業時間	営業時間	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	15:00 未来 FIGHTDO30	営業時間	19:00 河西 UBOUND 30	営業時間
9:00~20:00	9:00~20:00	19:00 未来 FIGHTDO30	20:00 河西 ZUMBA 45	9:00~20:00	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
		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	



新年明けましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。  
引き続きご愛顧のほど、宜しくお願い致します。

ウェルネスジムKANAHHA





19	20	21	22	23	24	25
14:00 未来 健脚 20	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20	10:00 PT フェアストレッチ 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
14:30 阿部 ストレッチ 20	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 三澤 ヨガ 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 未来 FIGHTDO30
15:00 河西 エアロビクス30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 和賀 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 河西 お腹BASIC 15	14:00 河西 MEGADANZ45	15:00 阿部 ストレッチ 20
16:00 山口 ZUMBA 60	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 阿部 グループコア20	15:00 和賀 グループコア20	18:00 和賀 UBOUND 30
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 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 和賀 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 河西 バーEX 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチボール 20		19:30 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	
26	27	28	29	30	31	
休館日	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 ドローイン 20	10:00 PT フェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 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 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	
	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 白根 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 河西 エアロビクス30	
	15:00 富士川 美尻 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 UBOUND20	
	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 河西 ブートキャンプ30	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 阿部 ストレッチ 20	
	18:30 阿部 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 河西 バー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 ストレッチボール 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	60分	500円		やさしいエアロ	30分	300円
エアロビクス	60分	500円		ZUMBA	30分	300円
やさしいエアロ	60分	500円		ブートキャンプ	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	60分	500円		ボディメンテ	30分	300円
UBOUND	45分	400円		体幹&ストレッチ	30分	300円
FIGHT DO	45分	400円		朝ヨガ	30分	300円
MEGADANZ	45分	400円		太極拳	30分	200円
ZUMBA	45分	400円		ストレッチボール	30分	200円
エアロビクス	45分	400円		UBOUND	20分	200円
ピラティス	45分	400円		ストレッチボール	20分	無料
バレエクササイズ	45分	400円		ストレッチ/フェアストレッチ	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円		グループコア	20分	無料
ヨガ	45分	400円		HIIT	20分	無料
ストレッチ&リラックス	45分	300円		健脚/超健脚	20分	無料
UBOUND	30分	300円		レッグマスター	20分	無料
FIGHT DO	30分	300円		ロコトレ	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円		シニア体操	20分	無料
スピナー	30分	300円		バーEX(筋)	20分	無料
エアロビクス	30分	300円		ステップ台EX	20分	無料
				お腹BASIC	15分	無料