

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
13:30 阿部 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 和賀 グループコア 20		10:00 白根 ストレッチ 30	11:00 三澤 ストレッチ 20
14:00 白根 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 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:00 未来 FIGHTDO30	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		14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 阿部 ストレッチ 20
16:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 阿部 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO45
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 河西 エアロビクス30		19:00 河西 UBOUND30	営業時間
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO30	19:00 溝井 グループコア 20		20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
	20:00 河西 MEGADANZ45	19:45 白根 ストレッチ 20	↑Bスタ		20:40 佐久間 グループコア 20	
6	7	8	9	10	11	12
13:00 山口 ZUNBA 60	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 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 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45
14:30 未来 健脚 20	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 河西 やさしいエアロ30	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
15:00 和賀 UBOUND30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 和賀 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロビクス60	14:30 未来 ストレッチ 20
16:00 河西 MEGADANZ45	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 未来 FIGHTDO30	15:15 阿部 ストレッチ 20	18:00 和賀 UBOUND30
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 溝井 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 和賀 UBOUND30	営業時間
9:00~20:00	18:30 未来 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO45	19:00 白根 ストレッチ 20	19:00 溝井 グループコア 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	20:00 和賀 グループコア 20	↑Bスタ	19:30 和賀 UBOUND30	20:40 佐久間 グループコア 20	
13	14	15	16	17	18	19
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 和賀 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 30	11:00 三澤 ストレッチ 20
14:00 未来 FIGHTDO30	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 河西 やさしいエアロ30	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
15:00 溝井 グループコア20	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 阿部 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 FIGHTDO30	14:15 溝井 ストレッチ 20
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 MEGADANZ45	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	18:00 河西 ZUMBA 45
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 河西 エアロビクス30	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	短縮営業	営業時間
9:00~20:00	18:30 阿部 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO30	19:00 溝井 グループコア20	19:00 河西 バーEX 20	9:00~17:00	9:00~20:00
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 阿部 ストレッチ 20	↑Bスタ	19:30 河西 UBOUND30		

4月

皆様のおかげで今年でウェルネスジムKANAHANAは8周年を迎えることができました。9年目もよろしくお願ひ致します！

4月18日(金)は短縮営業 9:00~17:00 となります。

ナハ&ホリデー会員、マシン・ナハ会員の方は終日ご利用可能もしくはご都合良い日に振替可能とさせていただきます。

1





20	21	22	23	24	25	26
	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 阿部 シニア体操20	10:00 PT チア-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
	10:00 長谷川 やさしいエアロ60	11:00 溝井 健脚 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 溝井 健脚 20
	14:00 三澤 ステップ台EX 20	13:30 和賀 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 河西 エアロビクス30	15:00 阿部 ストレッチ 20
休館日	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 未来 FIGHTDO30	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 和賀 UBOUND30
	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 溝井 健脚 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス 45	19:00 河西 UBOUND30	営業時間
	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO45	19:00 河西 ストレッチ 20	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	20:00 和賀 ストレッチ 20	↑Bスタ	20:00 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 グループコア 20	

27	28	29	30
13:30 和賀 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドーイン 20	13:30 阿部 お腹BASIC 15	10:00 未来 ストレッチ 20
14:00 河西 MEGADANZ45	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	14:00 溝井 グループコア 20	11:00 三澤 ヨガ 45
15:00 未来 FIGHTDO30	14:00 三澤 ステップ台EX 20	15:00 河西 ZUMBA 45	13:00 佐久間 ボディメンテ 30
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 美尻 20	16:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 石渡 ピラティス 30
営業時間	15:30 富士川 ストレッチ 20	営業時間	15:00 河西 ブートキャンプ30
9:00~20:00	18:30 溝井 お腹BASIC 15	9:00~20:00	19:00 阿部 ストレッチ 20
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45		↑Bスタ



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
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	ストレッチボール	30分	200円
ZUMBA	45分	400円	UBOUND	20分	200円
エアロビクス	45分	400円	ストレッチボール	20分	無料
ピラティス	45分	400円	ストレッチ/チア-ストレッチ	20分	無料
バレエクササイズ	45分	400円	グループコア	20分	無料
ナイトヨガ	45分	400円	HIIT	20分	無料
ヨガ	45分	400円	健脚/超健脚	20分	無料
ストレッチ&リラックス	45分	300円	レッグマスター	20分	無料
UBOUND	30分	300円	ロコトレ	20分	無料
FIGHT DO	30分	300円	シニア体操	20分	無料
MEGADANZ	30分	300円	バーEX(筋)	20分	無料
スピナー	30分	300円	ステップ台EX	20分	無料
エアロビクス	30分	300円	お腹BASIC	15分	無料