

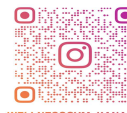
| 日                                                                               | 月                       | 火                       | 水                           | 木                       | 金                        | 土                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|  |                         | 1                       | 2                           | 3                       | 4                        | 5                           |
|                                                                                 |                         | 10:00 石渡<br>ピラティス 30    | 10:00 溝井<br>ドローイン 20        | 10:00 PT<br>チェアストレッチ 20 | 10:00 白根<br>ストレッチポール 30  | 11:00 佐久間<br>ストレッチ&リラックス 45 |
|                                                                                 |                         | 11:00 溝井<br>きつめのコアトレ 20 | 11:00 佐久間<br>ストレッチ&リラックス 45 | 11:00 佐川<br>ロコトレ 20     | 11:00 豊島<br>ピラティス 45     | 13:00 山口<br>RITMOS60        |
|                                                                                 |                         | 13:30 阿部<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 PT<br>ボディメンテ 30       | 13:30 河西<br>きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西<br>ZUMBA 45     | 14:30 未来<br>足腰強化Ex 20       |
|                                                                                 |                         | 14:00 和賀<br>美尻 20       | 14:00 石渡<br>ピラティス 30        | 14:00 未来<br>FIGHTDO30   | 15:00 和賀<br>全身ストレッチ 20   | 18:00 河西<br>ZUMBA 45        |
|                                                                                 |                         | 15:00 豊島<br>ピラティス 30    | 15:00 河西<br>エアロビクス30        | 15:00 溝井<br>股関節ストレッチ 20 | 19:00 阿部<br>ブートキャンプ 20   | 営業時間                        |
|                                                                                 |                         | 19:00 未来<br>FIGHTDO30   | 16:00-20:30<br>キッズチアAスタ     | 19:00 河西<br>バーEx 20     | 20:00 佐久間<br>スピナー 30     | 9:00~20:00                  |
|                                                                                 |                         | 19:45 白根<br>ストレッチポール 20 | 19:00 未来<br>きつめのコアトレ 20     | 19:30 河西<br>UBOUND30    | 20:40 佐久間<br>きつめのコアトレ 20 |                             |
| 6                                                                               | 7                       | 8                       | 9                           | 10                      | 11                       | 12                          |
| 13:30 河西<br>きつめのコアトレ 15                                                         | 9:15 阿部<br>ゆったりストレッチ20  | 10:00 石渡<br>ピラティス 30    | 10:00 阿部<br>シニア体操 20        | 10:00 PT<br>チェアストレッチ 20 | 10:00 阿部<br>ストレッチポール 20  | 11:00 佐久間<br>肩甲骨体操 20       |
| 14:00 和賀<br>UBOUND30                                                            | 10:00 長谷川<br>ルーシーダットン60 | 11:00 三澤<br>ステップ台Ex 20  | 11:00 三澤<br>ヨガ 45           | 11:00 佐川<br>ロコトレ 20     | 11:00 豊島<br>ピラティス 45     | 13:00 CHIMI<br>ZUMBA 45     |
| 15:00 河西<br>MEGADANZ45                                                          | 14:00 三澤<br>ステップ台Ex 20  | 13:30 未来<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 佐久間<br>ボディメンテ 30      | 13:30 和賀<br>きつめのコアトレ 15 | 14:00 土屋<br>エアロビクス60     | 14:30 溝井<br>全身ストレッチ 20      |
| 16:00 未来<br>FIGHTDO30                                                           | 14:45 未来<br>きつめのコアトレ 20 | 14:00 河西<br>ZUMBA 45    | 14:00 石渡<br>ピラティス 30        | 14:00 未来<br>FIGHTDO30   | 15:15 溝井<br>股関節ストレッチ 20  | 18:00 和賀<br>UBOUND30        |
| 営業時間                                                                            | 15:30 溝井<br>ぬこ背改善Ex 20  | 15:00 阿部<br>ゆったりストレッチ20 | 15:00 河西<br>ブートキャンプ30       | 15:00 阿部<br>ゆったりストレッチ20 | 19:00 未来<br>FIGHTDO30    | 営業時間                        |
| 9:00~20:00                                                                      | 19:00 三澤<br>ナイトヨガ 45    | 19:00 和賀<br>UBOUND30    | 16:00-20:30<br>キッズチアAスタ     | 19:00 河西<br>バーEx 20     | 20:00 佐久間<br>スピナー 30     | 9:00~20:00                  |
|                                                                                 | 20:00 未来<br>FIGHTDO30   | 19:45 未来<br>股関節ストレッチ 20 | 19:00 溝井<br>足腰強化Ex 20       | 20:00 河西<br>MEGADANZ45  | 20:40 佐久間<br>きつめのコアトレ 20 |                             |
| 13                                                                              | 14                      | 15                      | 16                          | 17                      | 18                       | 19                          |
| 休館日                                                                             | 9:15 佐久間<br>ドローイン 20    | 10:00 石渡<br>ピラティス 30    | 10:00 佐久間<br>そり腰矯正EX 20     | 10:00 PT<br>チェアストレッチ 20 | 10:00 白根<br>ストレッチポール 30  | 11:00 佐久間<br>ストレッチ&リラックス 45 |
|                                                                                 | 10:00 長谷川<br>ムエビート 60   | 11:00 溝井<br>きつめのコアトレ 20 | 11:00 三澤<br>ヨガ 45           | 11:00 佐川<br>ロコトレ 20     | 11:00 豊島<br>ピラティス 45     | 13:00 山口<br>RITMOS 60       |
|                                                                                 | 14:00 三澤<br>ステップ台Ex 20  | 13:30 阿部<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 PT<br>ボディメンテ 30       | 13:30 溝井<br>きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西<br>MEGADANZ45   | 14:30 阿部<br>ゆったりストレッチ20     |
|                                                                                 | 14:45 和賀<br>美尻 20       | 14:00 河西<br>ZUMBA 45    | 14:00 石渡<br>ピラティス 30        | 14:00 阿部<br>ブートキャンプ 20  | 15:00 和賀<br>全身ストレッチ 20   | 18:00 未来<br>足腰強化Ex 20       |
|                                                                                 | 15:30 河西<br>股関節ストレッチ 20 | 15:00 豊島<br>ピラティス 30    | 15:00 河西<br>エアロビクス30        | 15:00 溝井<br>股関節ストレッチ 20 | 19:00 阿部<br>ブートキャンプ 20   | 営業時間                        |
|                                                                                 | 19:00 三澤<br>ナイトヨガ 45    | 19:00 未来<br>FIGHTDO30   | 16:00-20:30<br>キッズチアAスタ     | 19:00 河西<br>バーEx 20     | 20:00 佐久間<br>スピナー 30     | 9:00~20:00                  |
|                                                                                 | 20:00 白根<br>ストレッチポール 20 | 19:45 阿部<br>ゆったりストレッチ20 | 19:00 阿部<br>全身ストレッチ 20      | 19:30 河西<br>UBOUND30    | 20:40 佐久間<br>きつめのコアトレ 20 |                             |

いよいよ夏本番を迎えます。熱中症には十分に気をつけて  
こまめに水分補給をとっていきましょう！  
またしっかり食事や休息もとしましょう！

7月23日(水)は短縮営業 9:00~17:00となります。  
ナイト&ホリデー会員、マシン・ナイト会員の方は終日ご利用可能か  
もしくは都合の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                     |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 13:30 阿部<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 山口<br>ZUMBA 60    | 10:00 石渡<br>ピラティス 30    | 10:00 阿部<br>シニア体操20     | 10:00 PT<br>チアーストレッチ 20     | 10:00 白根<br>ストレッチボール 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11:00 佐久間<br>肩甲骨体操 20  |
| 14:00 溝井<br>足腰強化Ex 20   | 14:30 未来<br>FIGHTDO30   | 11:00 河西<br>やさしいエアロ30   | 11:00 三澤<br>ヨガ 45       | 11:00 佐川<br>ロコトレ 20         | 11:00 豊島<br>ピラティス 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00 山口<br>RITMOS 60  |
| 15:00 未来<br>FIGHTDO30   | 15:15 溝井<br>全身ストレッチ 20  | 13:30 未来<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 佐久間<br>ボディメンテ30   | 13:30 溝井<br>きつめのコアトレ 15     | 14:00 河西<br>MEGADANZ45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14:30 未来<br>全身ストレッチ 20 |
| 16:00 阿部<br>ゆったりストレッチ20 | 16:00 和賀<br>UBOUND30    | 14:00 河西<br>ZUMBA 45    | 14:00 石渡<br>ピラティス 30    | 14:00 和賀<br>美尻 20           | 15:00 河西<br>股関節ストレッチ20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18:00 溝井<br>脂肪燃焼Ex20   |
|                         |                         | 15:00 溝井<br>そり腰矯正EX 20  | 15:00 阿部<br>ブートキャンプ20   | 15:00 富士川<br>ストレッチ&リラックス 45 | 19:00 溝井<br>脂肪燃焼Ex20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |
| 営業時間                    | 営業時間                    |                         |                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 営業時間                   |
| 9:00~20:00              | 9:00~20:00              | 19:00 和賀<br>UBOUND30    | 短縮営業                    | 19:00 未来<br>FIGHTDO30       | 20:00 佐久間<br>スピナー 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9:00~20:00             |
|                         |                         | 19:45 白根<br>ストレッチボール 20 | 9:00~17:00              | 19:45 溝井<br>全身ストレッチ 20      | 20:40 佐久間<br>きつめのコアトレ 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |
|                         |                         |                         |                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| 27                      | 28                      | 29                      | 30                      | 31                          | <div><p>WELLNESSGYM.KANAHANA</p></div> <p>スタジオプログラムは<br/>予告なく変更する場合があります。<br/><b>メールアドレス登録、</b><br/><b>カナハインスタグラム</b>を<br/>フォローして頂けると<br/>プログラム変更や休館日等の<br/>お知らせをメールで配信致します。<br/>詳しくはスタッフまで。</p>  |                        |
| 13:00 CHIMI<br>ZUMBA 45 | 9:15 河西<br>ゆったりストレッチ20  | 10:00 石渡<br>ピラティス 30    | 10:00 佐久間<br>ねこ背改善Ex 20 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| 14:00 阿部<br>きつめのコアトレ 20 | 10:00 長谷川<br>ルーシーダットン60 | 11:00 和賀<br>肩甲骨体操 20    | 11:00 三澤<br>ヨガ 45       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| 15:00 和賀<br>UBOUND30    | 14:00 三澤<br>ステップ台Ex 20  | 13:30 阿部<br>きつめのコアトレ 15 | 13:00 PT<br>ボディメンテ30    |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| 16:00 未来<br>FIGHTDO30   | 14:45 阿部<br>きつめのコアトレ 20 | 14:00 河西<br>ZUMBA 45    | 14:00 石渡<br>ピラティス 30    | 休館日                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
|                         | 15:30 富士川<br>全身ストレッチ 20 | 15:00 溝井<br>全身ストレッチ 20  | 15:00 阿部<br>ブートキャンプ 20  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
| 9:00~20:00              | 19:00 三澤<br>ナイトヨガ 45    | 19:00 未来<br>FIGHTDO30   | 16:00-20:30<br>キッズチアAスタ |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
|                         | 20:00 未来<br>足腰強化Ex 20   | 19:45 阿部<br>股関節ストレッチ 20 | 19:00 白根<br>ストレッチボール 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                    | 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                    | チアーストレッチ                | 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                    | ドローイン                   | 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                    |                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |