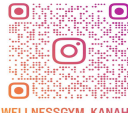
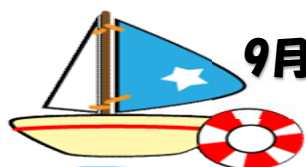


日	月	火	水	木	金	土
   WELLNESSGYM_KANAH スタジオプログラムは 予告なく変更する場合があります。 メールアドレス登録、 カナハインスタグラムを フォローして頂けると プログラム変更や休館日等の お知らせをメールで配信致します。 詳しくはスタッフまで。					1 10:00 白根 ストレッチポール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 未来 FIGHTDO30 15:00 河西 エアロビクス30 19:00 和賀 UBOUND30 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 きつめのアトレ 20	2 11:00 佐久間 肩甲骨体操 20 13:30 山口 RITMOS60 15:00 阿部 全身ストレッチ20 18:00 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00
3	4	5	6	7	8	9
13:30 溝井 きつめのアトレ 15 14:00 和賀 UBOUND30 15:00 溝井 全身ストレッチ20 16:00 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00	9:15 河西 ゆったりストレッチ20 10:00 長谷川 やさしいエアロ60 14:00 三澤 ステップ台Ex 20 14:45 和賀 美尻 20 15:30 阿部 全身ストレッチ20 19:00 三澤 ナイトヨガ 45 20:00 白根 ストレッチポール 20	10:00 石渡 ピラティス 30 11:00 阿部 シニア体操20 13:30 白根 きつめのアトレ 15 14:00 河西 ZUMBA 45 15:00 豊島 ピラティス 30 19:00 和賀 UBOUND30 19:45 未来 股関節ストレッチ20	10:00 佐久間 ねこ背改善Ex20 11:00 三澤 ヨガ 45 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 14:00 石渡 ピラティス 30 15:00 河西 エアロビクス30 16:00-20:30 キッズチアAスタ 19:00 和賀 美尻 20	10:00 PT チェアストレッチ 20 11:00 佐川 ロコトレ 20 13:30 和賀 きつめのアトレ 15 14:00 阿部 ブートキャンプ 20 15:00 和賀 全身ストレッチ20 19:00 溝井 足腰強化Ex 20 19:30 未来 FIGHTDO30	10:00 白根 ストレッチポール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 河西 MEGADANZ45 15:00 溝井 そり腰矯正Ex20 19:00 和賀 UBOUND30 20:00 佐久間 スピナー 30 20:40 佐久間 きつめのアトレ 20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス 45 13:00 山口 ZUMBA 60 14:30 阿部 ゆったりストレッチ20 18:00 河西 ZUMBA 45 営業時間 9:00~20:00
10	11	12	13	14	15	16
13:00 CHIMI ZUMBA 45 14:00 河西 MEGADANZ45 15:00 和賀 UBOUND30 16:00 未来 FIGHTDO30 営業時間 9:00~20:00	13:30 阿部 きつめのアトレ 15 14:00 溝井 股関節ストレッチ20 15:00 阿部 ブートキャンプ 20 16:00 和賀 UBOUND30	10:00 石渡 ピラティス 30 11:00 河西 やさしいエアロ30 13:30 阿部 きつめのアトレ 15 14:00 河西 ZUMBA 45 15:00 溝井 全身ストレッチ20 19:00 未来 FIGHTDO30 19:45 白根 ストレッチポール 20	休館日	休館日	休館日	11:00 佐久間 そり腰矯正Ex 20 14:00 和賀 UBOUND30 15:00 阿部 全身ストレッチ20 18:00 溝井 脂肪燃焼Ex20 営業時間 9:00~20:00

8月13・14・15日はお盆休みになります。
暑い日が続いています。引き続き暑さや体調には
十分お気をつけて下さい!!!

**また8月31日のスタジオスケジュールは
9月のスタジオスケジュールに記載させていただきます。**



1





17	18	19	20	21	22	23	
13:30 和賀 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 15	9:15 河西 ゆったりｽﾄﾚｯﾁ20	10:00 石渡 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 30	10:00 佐久間 肩甲骨体操 20	10:00 PT ﾁｬｰｽﾄﾚｯﾁ 20	10:00 白根 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 30	11:00 佐久間 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾘﾗｯｸｽ 45	
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 ﾑｴﾋﾞｰﾄ60	11:00 溝井 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 20	11:00 三澤 ﾖｶﾞ 45	11:00 佐川 ﾛｺﾄﾚ 20	11:00 豊島 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 45	13:00 山口 RITMOS 60	
15:00 未来 FIGHTDO30	14:00 三澤 ｽﾃｯﾌﾟ台Ex 20	13:30 白根 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 15	13:00 PT ﾎﾃﾞｨﾒﾝﾃ30	13:30 溝井 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 未来 足腰強化Ex 20	
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 阿部 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 30	14:00 河西 エアロﾋﾞｸｽ30	15:00 和賀 全身ｽﾄﾚｯﾁ20	18:00 和賀 UBOUND30	
	15:30 白根 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 20	15:00 豊島 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 30	15:00 佐久間 ねご背改善Ex20	15:00 阿部 ゆったりｽﾄﾚｯﾁ20	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20		
9:00~20:00	19:00 三澤 ﾅｲﾄﾖｶﾞ 45	19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 ｷｯｽﾞﾁｬAｽﾀ	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20	20:00 佐久間 ｽﾋﾞﾅｰ 30	9:00~20:00	
	20:00 未来 足腰強化Ex 20	19:45 阿部 全身ｽﾄﾚｯﾁ20	19:00 白根 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 20	19:30 和賀 UBOUND30	20:40 佐久間 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 20		
24	25	26	27	28	29	30	
13:30 溝井 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 15	9:15 佐久間 ﾄﾛｰｲﾝ20	10:00 石渡 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 30	10:00 溝井 そり腰矯正Ex20	休館日	10:00 白根 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 30	11:00 佐久間 ねご背改善Ex20	
14:00 河西 ﾌｰﾄｷｬﾝﾌﾟ30	10:00 長谷川 ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ60	11:00 阿部 ｼﾆｱ体操20	11:00 三澤 ﾖｶﾞ 45		11:00 豊島 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 45	13:00 山口 ZUMBA 60	
15:00 溝井 全身ｽﾄﾚｯﾁ20	14:00 三澤 ｽﾃｯﾌﾟ台Ex 20	13:30 未来 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 15	13:00 佐久間 ﾎﾃﾞｨﾒﾝﾃ30		14:00 土屋 エアロﾋﾞｸｽ60	14:30 三澤 全身ｽﾄﾚｯﾁ20	
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 未来 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 30		15:15 溝井 全身ｽﾄﾚｯﾁ20	18:00 未来 FIGHTDO30	
	15:30 阿部 股関節ｽﾄﾚｯﾁ20	15:00 溝井 そり腰矯正Ex20	15:00 阿部 ﾌｰﾄｷｬﾝﾌﾟ 20		19:00 河西 UBOUND30		
9:00~20:00	19:00 三澤 ﾅｲﾄﾖｶﾞ 45	19:00 河西 ﾊｰEx 20	16:00-20:30 ｷｯｽﾞﾁｬAｽﾀ		20:00 佐久間 ｽﾋﾞﾅｰ 30	9:00~20:00	
	20:00 河西 MEGADANZ45	19:30 未来 FIGHTDO30	19:00 未来 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 20		20:40 佐久間 きつめのｺﾞｱﾄﾚ 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	ﾌｰﾄｷｬﾝﾌﾟ		30分	300円
エアロﾋﾞｸｽ		60分	500円	ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ		30分	300円
やさしいエアロ		60分	500円	ﾎﾃﾞｨﾒﾝﾃ		30分	300円
ﾑｴﾋﾞｰﾄ		60分	500円	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ		30分	200円
ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ		60分	500円	UBOUND		20分	200円
ZUMBA		60分	500円	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ		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	ﾁｬｰｽﾄﾚｯﾁ		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
エアロﾋﾞｸｽ		45分	400円	そり腰矯正Ex		20分	無料
ﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ		45分	400円	肩甲骨体操		20分	無料
ﾅｲﾄﾖｶﾞ		45分	400円	ねご背改善Ex		20分	無料
ﾖｶﾞ		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	ﾄﾛｰｲﾝ		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
ｽﾋﾞﾅｰ		30分	300円	ﾛｺﾄﾚ		20分	無料
エアロﾋﾞｸｽ		30分	300円	ﾊｰEx(筋)		20分	無料
やさしいエアロ		30分	300円	ｽﾃｯﾌﾟ台Ex		20分	無料
ZUMBA		30分	300円				