

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 <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>   <p>WELLNESSGYM KANAHA</p>						
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
※ナイト&レディー会員様 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。	9:15 佐久間 ドローイン20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 溝井 そり腰矯正Ex20	10:00 PT フィアーストレッチ 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
	10:00 長谷川 やさしいエアロ60	11:00 阿部 シニア体操20	11:00 佐久間 ウォーキングEx20	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 FIGURE8+60
	14:00 阿部 ブートキャンプ20	13:30 和賀 きつめのコアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 阿部 全身ストレッチ20
	14:45 溝井 股関節ストレッチ20	14:00 溝井 きつめのコアトレ 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 和賀 美尻 20	15:00 未来 FIGHTDO30	18:00 未来 FIGHTDO30
	15:30 白根 ストレッチポール 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 河西 エアロビクス30	15:00 溝井 股関節ストレッチ20	19:00 阿部 ブートキャンプ20	営業時間
短縮営業	19:00 和賀 UBOUND30	19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西 バーEx 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00
9:00~17:00	19:45 溝井 全身ストレッチ20	19:45 和賀 股関節ストレッチ20		19:30 河西 ZUMBA 45	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	
11	12	13	14	15	16	17
13:30 河西 きつめのコアトレ 15	13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 肩甲骨体操 20	10:00 PT フィアーストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 未来 肩甲骨体操 20
14:00 溝井 足腰強化Ex20	14:00 河西 エアロビクス30	11:00 和賀 きつめのコアトレ 20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 FIGURE8+60
15:00 河西 MEGADANZ45	15:00 溝井 全身ストレッチ20	13:30 阿部 きつめのコアトレ 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 未来 きつめのコアトレ 15	14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 溝井 全身ストレッチ20
16:00 未来 股関節ストレッチ20	16:00 和賀 UBOUND30	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 足腰強化Ex20	15:00 阿部 ねこ背改善Ex20	18:00 和賀 UBOUND30
		15:00 阿部 そり腰矯正Ex20	15:00 未来 FIGHTDO30	15:00 和賀 股関節ストレッチ20	19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20	営業時間
9:00~20:00	9:00~20:00	19:00 河西 UBOUND30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 未来 FIGHTDO30	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		19:45 阿部 全身ストレッチ20	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 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KANAHA





18	19	20	21	22	23	24	
13:30 未来 きつめのコアトレ 15	9:15 白根 ストレッチボール 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ウォーキングEx20	休館日	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	
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 ルーシーダットン60	11:00 阿部 シニア体操20	11:00 三澤 ヨガ 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 FIGURE8+60	
15:00 未来 FIGHTDO30	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 和賀 きつめのコアトレ 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30		14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 和賀 全身ストレッチ20	
16:00 和賀 UBOUND30	14:45 和賀 きつめのコアトレ 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30		15:00 未来 そり腰矯正Ex20	18:00 未来 FIGHTDO30	
	15:30 阿部 全身ストレッチ20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 阿部 ブートキャンプ20		19:00 溝井 脂肪燃焼Ex20	営業時間	
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 キッズチアAスタ		20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00	
	20:00 未来 そり腰矯正Ex20	19:45 和賀 股関節ストレッチ20			20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20		
25	26	27	28	29	30	31	
13:30 溝井 きつめのコアトレ 15	9:15 和賀 肩甲骨体操 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ウォーキングEx20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチボール 30	11:00 三澤 全身ストレッチ20	
14:00 阿部 ブートキャンプ20	10:00 長谷川 ムエビート60	11:00 溝井 そり腰矯正Ex20	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 FIGURE8+60	
15:00 和賀 UBOUND30	14:00 三澤 ステップ台Ex 20	13:30 未来 きつめのコアトレ 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 きつめのコアトレ 15	14:00 未来 FIGHTDO30	14:30 未来 全身ストレッチ20	
16:00 溝井 全身ストレッチ20	14:45 阿部 肩甲骨体操 20	14:00 阿部 ブートキャンプ20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 土屋 エアロビクス60	15:00 溝井 全身ストレッチ20	18:00 河西 ZUMBA 45	
	15:30 未来 足腰強化Ex20	15:00 溝井 股関節ストレッチ20	15:00 河西 エアロビクス30	15:15 阿部 ねこ背改善Ex20	19:00 和賀 UBOUND30	営業時間	
9:00~20:00	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 FIGHTDO30	16:00-20:30 キッズチアAスタ	19:00 河西 バーEx 20	20:00 佐久間 スピナー 30	9:00~20:00	
	20:00 阿部 ブートキャンプ20	19:45 阿部 全身ストレッチ20		19:30 河西 MEGADANZ45	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 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
FIGURE8+		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	チェアストレッチ		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	ウォーキングEx		20分	無料