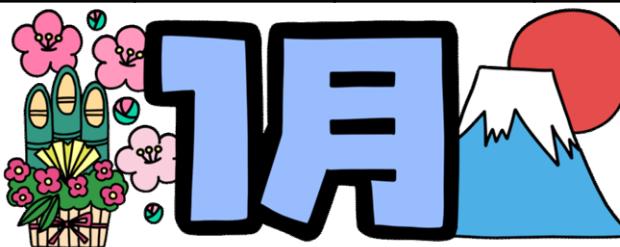
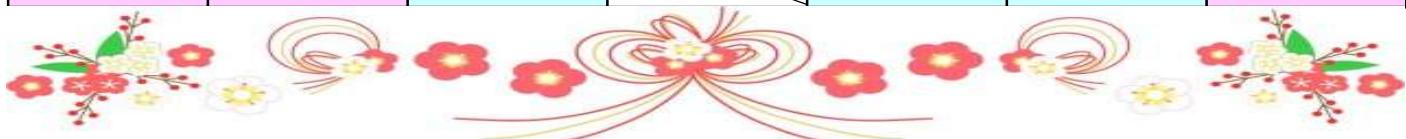


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
|    WELLNESSGYM_KANAH | | | | | | |
| | | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ※ナイト&ホリデー会員様 マシンナイト会員様 終日ご利用可能 スタジオプログラム お休みになります。 | 9:15 佐久間 ドローイン20 10:00 長谷川 やさしいエアロ60 14:00 阿部 ブートキャンプ20 14:45 溝井 股関節ストレッチ20 | 10:00 石渡 ピラティス 30 11:00 阿部 シニア体操20 13:30 和賀 きつめのコアトレ 15 14:00 溝井 きつめのコアトレ 20 | 10:00 溝井 そり腰矯正Ex20 11:00 佐久間 ウォーキング Ex20 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 14:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 PT チアーストレッチ 20 11:00 佐川 ロコトレ 20 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 14:00 和賀 美尻 20 | 10:00 白根 ストレッチボール 30 11:00 豊島 ピラティス 45 14:00 河西 ZUMBA 45 15:00 未来 FIGHTDO30 | 11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45 13:00 山口 FIGURE8+60 14:30 阿部 全身ストレッチ20 18:00 未来 FIGHTDO30 |
| | 15:30 白根 ストレッチボール 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 | | 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 チアーストレッチ 20 | 10:00 白根 ストレッチボール 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 |
| 営業時間 | 営業時間 | 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 ストレッチボール 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、宜しくお願ひ致します。

ウェルネスジムKANAH

1





| 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 | | 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 | 休館日 | 15:00 未来 そり腰矯正Ex20 | 18:00 未来 FIGHTDO30 |
| 営業時間 | 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スター | | 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 チアーストレッチ 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 |
| 営業時間 | 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スター | 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 | ウォーキングEx | 20分 | 無料 | |