

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 PT 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 20
				11:00 佐久間 健脚 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
				13:30 河西 お腹BASIC 15	14:00 未来 グループコア 20	14:30 未来 グループコア 20
				14:00 溝井 グループコア 20	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 河西 MEGADANZ 45
				15:00 バーチャルダンス	20:00 佐久間 スピナー 30	営業時間 9:00~20:00
				19:00 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

4	5	6	7	8	9	10
14:00 未来 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT 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
14:30 溝井 体幹&ストレッチ30	10:00 長谷川 ルシーダットン 60	11:00 河西 やさしいエアロ30	11:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 健脚 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
15:30 未来 ストレッチ 20	14:00 三澤 ヨガ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	14:00 溝井 グループコア 20	14:30 未来 グループコア 20
営業時間 9:00~20:00	15:00 富士川 ストレッチ 20	14:00 河西 MEGADANZ 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 CHIMI ZUMBA 45	15:00 未来 ストレッチ 20	18:00 河西 ZUMBA 45
	18:30 溝井 お腹BASIC 15	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 バーチャルリラックス	20:00 佐久間 スピナー 30	営業時間 9:00~20:00
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 グループコア 20	20:00 河西 MEGADANZ 45	19:00 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

11	12	13	14	15	16	17
	14:00 河西 お腹BASIC 15	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT 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 20
	14:30 山口 ZUMBA 60	11:00 三澤 ストレッチ 20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐久間 健脚 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
	16:00 溝井 ストレッチ 20	13:30 白根 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 佐久間 お腹BASIC 15	14:00 溝井 グループコア 20	14:30 白根 ストレッチポール 20
休館日	営業時間 9:00~20:00	14:00 三澤 ヨガ 30	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 エアロビクス 30	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 未来 ストレッチ 20
		15:00 富士川 グループコア 20	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 バーチャル筋トレ	20:00 佐久間 スピナー 30	営業時間 9:00~20:00
		19:00 河西 UBOUND 30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 溝井 HIIT 20	20:40 佐久間 グループコア 20	

# 2024年2月 スタジオプログラム

☎ 0248-24-7711

メディカルフィットネス  
**KANAHHA**  
健康増進施設 ウェルネスジム カナハ



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



18	19	20	21	22	23	24
14:00 河西 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT ストレッチ 20	14:00 溝井 お腹BASIC 15	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45
14:30 未来 グループコア 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 佐久間 健脚 20	14:30 河西 ZUMBA 45	13:30 未来 お腹BASIC 15
15:30 河西 ZUMBA 45	14:00 三澤 バレエEX 45	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 未来 お腹BASIC 15	15:30 溝井 ストレッチ 20	14:00 土屋 エアロビクス 60
営業時間 9:00~20:00	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	14:00 溝井 グループコア 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 エアロビクス 30	営業時間 9:00~20:00	18:00 溝井 ストレッチ 20
	18:30 溝井 お腹BASIC 15	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 バーチャルリラックス		営業時間 9:00~20:00
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 未来 グループコア 20	20:00 河西 MEGADANZ 45	19:00 河西 UBOUND 30		

25	26	27	28	29	
14:00 未来 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 未来 グループコア 20		
14:30 河西 MEGADANZ 45	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 三澤 ロコモステップ30	11:00 三澤 ヨガ 45		
16:15 CHIMI ZUMBA 45	14:00 未来 グループコア 20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30		
営業時間 9:00~20:00	15:00 バーチャルダンス	14:00 溝井 グループコア 20	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	
	18:30 未来 お腹BASIC 15	15:00 未来 ストレッチ 20	15:00 三澤 ストレッチ 20		
	19:00 溝井 HIIT 20	19:00 白根 ストレッチボール 20	20:00 河西 ZUMBA 45		

プログラム名	所要時間	料金
RITMOS(リトモス)	60分	500円
エアロビクス	60分	500円
やさしいエアロ	60分	500円
ムエビート	60分	500円
ルーシーダットン	60分	500円
ヨガ	60分	500円
MEGADANZ(メガダンス)	60分	500円
ZUMBA(ズンバ)	60分	500円
UBOUND(ユーバウンド)	45分	400円
MEGADANZ(メガダンス)	45分	400円
エアロビクス	45分	400円
ピラティス	45分	400円
バレエエクササイズ	45分	400円
ナイトヨガ	45分	400円
ヨガ	45分	400円
ZUMBA(ズンバ)	45分	400円
UBOUND(ユーバウンド)	30分	300円
MEGADANZ(メガダンス)	30分	300円
スピナー	30分	300円

プログラム名	所要時間	料金
エアロビクス	30分	300円
やさしいエアロ	30分	300円
ZUMBA(ズンバ)	30分	300円
ロコモステップ	30分	300円
ピラティス	30分	300円
ボディメンテ	30分	300円
体幹&ストレッチ	30分	300円
ストレッチ&リラックス	New 45分	300円
太極拳	60分	200円
ストレッチボール	30分	200円
UBOUND	20分	200円
ストレッチボール	20分	無料
美尻	20分	無料
ストレッチ	20分	無料
グループコア	20分	無料
オリジナルEX	20分	無料
HIIT	20分	無料
健脚	20分	無料