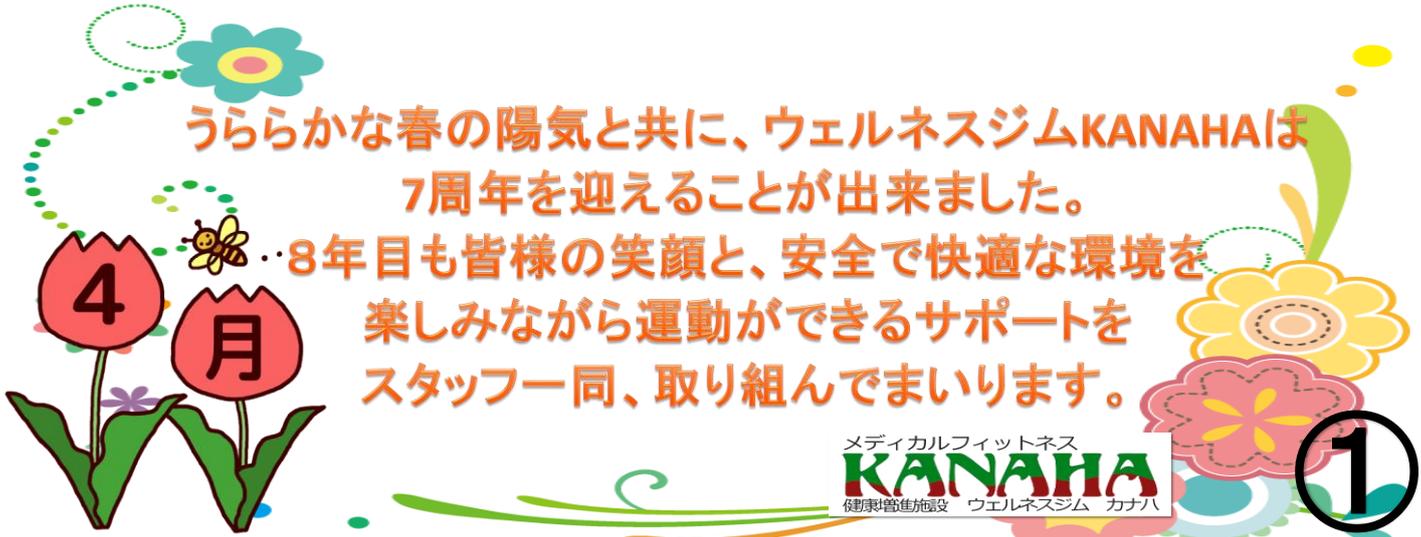


日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4	5	6
	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT ストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス45
	10:00 長谷川 ルシーダットン 60	11:00 未来 グループコア20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐久間 健脚 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
	14:00 土屋 エアロビクス 60	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 河西 お腹BASIC 15	13:30 未来 お腹BASIC 15	14:30 未来 グループコア 20
休館日	15:15 富士川 ストレッチ 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 白根 ストレッチポール 20	14:00 未来 FIGHT DO 30	14:00 土屋 エアロビクス 60	18:00 河西 MEGADANZ45
	18:30 河西 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 白根 ストレッチポール 30	15:15 富士川 ストレッチ&リラクス45	営業時間 9:00~20:00
	19:00 未来 グループコア20	19:00 白根 ストレッチポール 30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 河西 UBOUND 30	19:00 溝井 HIIT 20	

7	8	9	10	11	12	13
14:00 未来 お腹BASIC 15	9:15 佐久間 ドローイン 20	10:00 溝井 グループコア 20	10:00 佐久間 ドローイン 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 溝井 体幹&ストレッチ30	10:00 長谷川 やさしいエアロ 60	11:00 三澤 ストレッチ 20	11:00 河西 やさしいエアロ30		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 土屋 エアロビクス 60	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 佐久間 ボディメンテ 30		14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 河西 エアロビクス 30
営業時間 9:00~20:00	15:15 富士川 グループコア 20	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 未来 FIGHT DO 30
	18:30 溝井 お腹BASIC 15	15:00 溝井 ストレッチ 20	15:00 三澤 ストレッチ 20		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 河西 ZUMBA 45	20:00 白根 ストレッチポール 30		20:40 佐久間 グループコア 20	

14	15	16	17	18	19	20
14:00 溝井 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&リラクス45
14:30 未来 グループコア 20	10:00 長谷川 ルシーダットン 60	11:00 溝井 グループコア 20	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 RITMOS 60
16:15 CHIMI ZUMBA 45	14:00 土屋 エアロビクス 60	13:30 白根 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 未来 お腹BASIC 15	14:00 未来 グループコア 20	14:30 未来 ストレッチ 20
営業時間 9:00~20:00	15:15 富士川 ストレッチ 20	14:00 未来 FIGHT DO 30	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 エアロビクス 30	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 河西 UBOUND 30
	18:30 河西 お腹BASIC 15	15:00 豊島 ピラティス 30	営業時間 9:00~17:00	15:00 溝井 グループコア 20	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 白根 ストレッチポール 30		19:00 未来 FIGHT DO 30	20:40 佐久間 グループコア 20	


 うららかな春の陽気と共に、ウェルネスジムKANAHは
 7周年を迎えることができました。
 …8年目も皆様の笑顔と、安全で快適な環境を
 楽しみながら運動ができるサポートを
 スタッフ一同、取り組んでまいります。

4月

メディカルフィットネス
KANAH
 健康増進施設 ウェルネスジム カナハ

1



21	22	23	24	25	26	27
13:00 山口 ZUMBA 60	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	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 溝井 ストレッチ 20	10:00 長谷川 ムエビート 60	11:00 三澤 ステップEX 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	13:30 河西 お腹BASIC 15
15:30 河西 MEGADANZ45	14:00 土屋 エアロビクス 60	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 河西 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロビクス 60	14:00 溝井 グループコア 20
営業時間 9:00~20:00	15:15 富士川 グループコア 20	14:00 未来 グループコア 20	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 CHIMI ZUMBA 45	15:15 三川原 太極拳 60	18:00 河西 ZUMBA 45
	18:30 溝井 お腹BASIC 15	15:00 三澤 ヨガ 30	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 溝井 グループコア 20	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 FIGHT DO 30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 河西 UBOUND 30	20:40 佐久間 グループコア 20	

28	29	30
	13:30 未来 お腹BASIC 15	10:00 石渡 ピラティス 30
	14:00 土屋 エアロビクス 60	11:00 溝井 グループコア 20
	15:30 溝井 ストレッチ 20	13:30 白根 お腹BASIC 15
休館日	営業時間 9:00~20:00	14:00 河西 MEGADANZ45
		15:00 三澤 ステップEX 20
		19:00 白根 ストレッチポール 30



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。

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
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
ZUMBA(ズンバ)	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
ストレッチ&リラクス	45分	300円
UBOUND(ユーバウンド)	30分	300円
FIGHT DO(ファイドウ)	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
太極拳	60分	200円
ストレッチポール	30分	200円
UBOUND	20分	200円
ストレッチポール	20分	無料
ストレッチ	20分	無料
グループコア	20分	無料
HIT	20分	無料
健脚	20分	無料
ロコトレ	20分	無料
バーチャル筋トレ	20~30分	無料
バーチャルダンス	20~30分	無料
バーチャルリラクス	20~30分	無料