

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 佐久間 ドローイン 20	10:00 PT ストレッチ 20	13:30 溝井 お腹BASIC 15	11:00 河西 エアロビクス 30
			11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐久間 健脚 20	14:00 未来 FIGHT DO 30	13:00 山口 ZUMBA 60
			13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 溝井 お腹BASIC 15	15:00 溝井 グループコア 20	14:30 溝井 ストレッチ 20
			14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 ZUMBA 45	営業時間 9:00~20:00	18:00 未来 グループコア 20
			15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 溝井 ストレッチ 20		営業時間 9:00~20:00
			20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 河西 UBOUND 30		

5	6	7	8	9	10	11
		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
		11:00 三澤 ステップEX 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 RITMOS 60
		13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 河西 ZUMBA 45	14:30 未来 ストレッチ 20
休館日	休館日	14:00 河西 MEGADANZ45	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 溝井 HIIT 20
		15:00 富士川 ストレッチ 20	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 富士川 グループコア 20	19:00 河西 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
		19:00 未来 FIGHT DO 30	20:00 河西 MEGADANZ45	19:00 溝井 HIIT 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 溝井 ストレッチ 20			20:40 佐久間 グループコア 20	
12	13	14	15	16	17	18
13:30 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 白根 ストレッチポール 30	11:00 白根 ストレッチポール 30
14:00 河西 MEGADANZ45	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 溝井 グループコア 20	11:00 三澤 ヨガ 45		11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 ZUMBA 60
15:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 三澤 ステップEX 20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30		14:00 未来 FIGHT DO 30	14:30 河西 エアロビクス 30
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 ストレッチ 20	14:00 三澤 ヨガ 30	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHT DO 30
営業時間 9:00~20:00	18:30 未来 お腹BASIC 15	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ストレッチ 20		19:00 和賀 UBOUND 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 ZUMBA 45		20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 白根 ストレッチポール 30			20:40 佐久間 グループコア 20	





WELLNESSGYM_KANAHHA

2024年5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



19	20	21	22	23	24	25
13:30 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	10:30 和賀 お腹BASIC 15	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
14:00 溝井 グループコア 20	10:00 長谷川 やさしいエアロ 60	11:00 三澤 ロコモステップ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	13:30 阿部 お腹BASIC 15
15:00 和賀 UBOUND 30	14:00 三澤 ステップEX 20	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロピクス 60	14:00 三澤 ヨガ 30
16:00 河西 ZUMBA 45	15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHT DO 30	15:15 二川原 太極拳 60	18:00 溝井 HIIT 20
営業時間 9:00~20:00	18:30 阿部 お腹BASIC 15	15:00 富士川 美尻 20	15:00 三澤 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ 20	19:00 未来 ストレッチ 20	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	20:00 佐久間 スピナー 30	
		19:45 溝井 HIIT 20			20:40 佐久間 グループコア 20	

26	27	28	29	30	31
13:30 阿部 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 阿部 New シニア体操20	10:00 PT ストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30
14:00 山口 RITMOS 60	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 河西 やさしいエアロ30	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
15:00 未来 グループコア 20	14:00 三澤 ステップEX 20	13:30 溝井 お腹BASIC 15	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 和賀 お腹BASIC 15	14:15 未来 FIGHT DO 30
16:15 CHIMI ZUMBA 45	15:00 富士川 ストレッチ 20	14:00 三澤 バレエEX 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 河西 ZUMBA 45	15:00 阿部 ストレッチ 20
営業時間 9:00~20:00	18:30 未来 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 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 和賀 UBOUND 30
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:00 和賀 UBOUND 30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 未来 FIGHT DO 30	20:00 佐久間 スピナー 30
		19:45 白根 ストレッチポール 30			20:40 佐久間 グループコア 20

プログラム名	所要時間	料金
RITMOS(リトモス)	60分	500円
エアロピクス	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
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
エアロピクス	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&リラックス	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
エアロピクス	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
HIIT	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
バーチャルリラックス	20~30分	無料