

# CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年4月

CARNA Tel 04-7168-1810  
Fitness & Spa

曜日	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド	休館日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 斉藤	カルナストレッチ 9:45~10:30 柴田(晶)	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)			太極剣 スクール 9:20~10:20 影(ホウ) 【2018.4-2018.6】	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ			ビギナーSTEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨーガ (調整) 9:30~10:15 Yamada	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ピギナー マージナルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 斉藤 【2018.4-2018.6】	内容変更 ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)			レッツスタート 10:30~11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00~10:45 Sara			ファットバーニアロ 10:10~11:00 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:30 山口	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 yuma	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	からだの芯を強くする AQコンディショニング 12:05~12:50 YUKIE【2018.4-2018.6】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:00~11:45 テラダ			ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	48式太極拳 スクール 11:40~12:40 山口 【2018.4-2018.6】	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	12:00
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15~14:15 ナカノ	バスタオルを お持ちください。	姿勢改善 O脚&猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2018.4-2018.6】		バランスボール 12:10~12:40 小柳	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE				ファットバーニアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨーガ (調和) 15:35~16:20 ジュンジ				カルナストレッチ& ストレッチボール 14:50~15:20 加藤	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO 【2018.4-2018.6】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ				太極拳 15:30~17:00 三千	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	17:00
18:00						ピギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	18:00
19:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ	ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				STEP FUN 19:15~20:00 ミヤモト	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	19:00
20:00	ベーシックエアロ プラス 20:00~20:50 シンドウ	ピラティス 19:40~20:25 仁美				モムチャンドアイト 20:15~21:00 romi	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラク・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				タイガーキック 21:10~22:00 Tiger	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	21:00
22:00							¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	22:00
30							¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アキアセラビーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	除・ヨーガ (リラク)	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	30

曜日	金曜日				土曜日			日曜日		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	リズムエアロ 9:45~10:15 柴田(晶)	バランス コンディショニング 9:20~10:20 MaNa	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2018.4-2018.6】					
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ	内容変更 ウォーターアシスト ウォーキング スクール 11:15~12:00 YUKIE【2018.4-2018.6】		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa					
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨーガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO	新スクール 水を知らず！ スクール 12:20~13:05 YUKIE【2018.4-2018.6】	筋力リリース 11:45~12:15 鈴木	初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤					
13:00	HIPHOPダンス 12:50~13:40 美姫	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2018.4-2018.6】	新スクール	POOLサイド	ビギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ					
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ピギナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO	内容変更		コンピネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro					
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	ベリーダンス 15:00~16:00 インガミ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤	ストレッチ 14:30~14:45 オクムラ	パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI					
16:00	24式太極拳 16:05~17:05 影(ホウ)	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ			コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ					
17:00	自選剣 スクール 17:10~18:10 影(ホウ) 【2018.4-2018.6】	有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO			カルナストレッチ& ストレッチボール 15:20~15:50 山田					
18:00					キックBOX 17:15~18:00 Masa					
19:00					ZUMBA 18:15~19:15 富澤					
20:00					初めてのソシアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 【2018.4-2018.6】					
21:00										
22:00										
30										

**【スタジオ関連 各種ご案内】**

…初めての方でも気軽に参加頂けるプログラムです。

…定員制のプログラムです。

【STEP・バランスボール・コアトレーニング・ストレッチボール・ショートレッスン】  
プログラム開始2時間前よりインフォメーションにて配布致します。

…定員制のプログラムです。

【有料スイミング・スペシャルコンディショニング・アクアトレーニング  
タイガーキックシェイプ・ウォーターアシストウォーキング・BCリリース】  
2週間前よりフロント・インフォメーション・電話にて受付致します。

…本館で囲われたプログラムは、「期間限定」「定員制」  
のプログラムです。…詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

…本館で囲われたプログラムは、ビギナー様も参加できる  
プログラムです。…詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

★…スイミングクラスにおける難易度の目安です。  
★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★

【低難度……中難度……高難度】

…有料プログラムです。お帰りの際にお支払い下さい。

…ゴルフをされる方にオススメのプログラムです。

◆共通チケット◆

チケット内容	料金(税抜)	有効期限
1回券	500円	当日1回のみ有効
4回券	1,800円	購入日より4ヶ月
10回券	4,000円	購入日より7ヶ月

※ 2週間前よりフロント・インフォメーションにて予約受付。チケットはフロントにて購入頂き、レッスン時に担当インストラクターへお渡し下さい。

※ 対象レッスン・有料スイミング・キネシス・ウォーターアシストウォーキング・アクアトレーニング・筋力リリース・タイガーキックシェイプ・その他イベント  
※ レッスンを急遽変更する場合がございます。その際はご返金できませんので予めご了承下さい。

◆インストラクター代行◆  
プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。

◆日曜・祝祭日◆  
プール 20:00、スタジオ 20:30 以降のプログラムは  
ございません。予めご了承下さい。

◆定休日◆  
毎週火曜日が定休日となります。

◆参加可能レッスン◆  
【モーニング会員】12:30までに終了するプログラム  
【アフタヌーン会員】17:00までに終了するプログラム  
【ディタイム会員】17:30までに終了するプログラム  
【ディタイムプラス会員】17:30までに終了するプログラム  
【ナイトタイム会員】19:00以降に開始するプログラム

今月の香りは  
ディントリニ  
スツとした清涼感のあ  
る香りとともに、フ  
レッシュな印象を与え  
てくれます。