

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年8月

CARNA Fitness & Spa Tel 04-7168-1810

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) 【2018.7-2018.9】	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・ヨガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ビギナー マーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 斉藤 【2018.7-2018.9】	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			ファットバーンエアロ 10:10~11:00 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:30 山口		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【2018.7-2018.9】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 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 【2018.7~2018.9】	有料スイミング 水慣れ 12:35~12:50 柴田(淳)	12:00
13:00	ピグナー-JAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨガ 13:15~14:15 ナカノ	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【2018.7-2018.9】	姿勢改善 O脚&猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2018.7-2018.9】		RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アックアピクス 11:15~12:00 YUKIE	アックアセラピーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.7-2018.9】	アックアピクス 12:35~12:50 YUKIE	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA	ゆる・ヨガ 14:25~15:25 YUKIE	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【2018.7-2018.9】			ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アックアピクス 11:15~12:00 YUKIE	アックアピクス 12:35~12:50 YUKIE	アックアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨガ 14:25~15:25 YUKIE	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【2018.7-2018.9】			カルナストレッチ& ストレッチポール 14:50~15:20 加藤	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara			コンビネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	沖ヨガ 14:40~15:40 Hisa	マスターズ (初・中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2018.7-2018.9】	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨガ (調整) 15:35~16:20 ジュンジ	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【2018.7-2018.9】			太極拳 15:30~17:00 三千	骨盤調整ヨガ 15:10~16:10 KOMI			フリースタイル (シアタラテンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	有料スイミング 水慣れ 16:00~16:45 中村	16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO 【2018.7-2018.9】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	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【2018.7-2018.9】							ダンスサイズ 16:30~17:00 コマツ	フロー・ヨガ 17:00~18:00 KOMI		17:00
18:00			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【2018.7-2018.9】										18:00
19:00		ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE	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【2018.7-2018.9】			ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュタ・ヨガ 18:00~19:00 ミヤモト			ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ	マスターズ (初級) スクール 18:55~19:55 中村【2018.7-2018.9】	19:00
20:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ	ピラティス 19:40~20:25 仁美	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【2018.7-2018.9】			STEP FUN 19:15~20:00 ミヤモト	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO			ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨガ (気づきのヨガ) 19:50~20:35 ジュンジ	マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村 【2018.7-2018.9】	20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・ヨガ 20:35~21:20 仁美	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【2018.7-2018.9】			モムチャンドアイエイト 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨガ 20:30~21:30 TOSHIO			ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		21:00
22:00			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【2018.7-2018.9】			タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					8月 腰 9月 肩・首 10月 股関節・前後 11月 股関節・開脚 12月 肩・背骨		22:00

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ヨガ 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 【2018.7-2018.9】				レッスン変更 アシュタガ・ヨガ 10:00~11:00 めぐみ	
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	ウォーターアシスト ウォーキング スクール 11:15~12:00 YUKIE【2018.7-2018.9】		目覚めのヨガ 10:30~11:30 Hisa			ポクササイズ 11:10~11:55 吉村	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! スクール 12:20~13:05 YUKIE【2018.7-2018.9】		初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤			モムチャンドアイエイト 12:15~13:00 romi		
13:00	HIPHOPダンスサイズ 12:50~13:40 美姫	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2018.4-2018.9】	アックアコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤	フリースペース	コンビネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro			ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE		
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤		ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro			かんたんコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE		
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	ベリーダンス 15:00~16:00 イシガミ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤		コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ			ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa		
16:00	自選剣スクール 16:05~17:05 影(ホウ) 【2018.7-2018.9】	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ	カルナ会員様 ¥1,500(税抜)		タイガーキック 16:30~17:00 Masa			キックBOX 15:30~16:15 Masa		
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		ナチュラル フロー ヨガ 16:40~17:40 イシガミ			ストレッチポール 16:30~17:00 Masa		
18:00					ZUMBA 18:15~19:00 富澤			アックアピクス 17:00~17:30 富澤		
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

…初めての方でも気軽に追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・ストレッチポール・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札を配布致します。

…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
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】
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。

…本枠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。

…点線で囲われたプログラムは、ビジター様も参加できる
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・筋膜リリース・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ご了承ください。

◆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

今月の書りは
フェネル
消化を促す作用があるので、
体内から毒素を排出し
やすい効果があります!!

夏の7.8.9月はホットプログラムを
一律常温のプログラムへ変更させていただきます。
ご協力お願い致します。