

# CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年1月

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 クロー・青泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳)	筋力リリース 10:00~10:30 鈴木		太極剣 スクール 9:20~10:20 影(ホウ) 【2018.1-2018.3】	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	ビギナー 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 【2018.1-2018.3】	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)	YUKIE塾 11:15~11:45		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	ワンポイント 11:30~12:00 アドバイズ	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	有料 アクアトレーニング 12:05~12:50 YUKIE	お申し込みは、インフォメーションカウンターにて 受付いたします。料金¥4,000(税抜)定員7名 ※2人で受ける場合、20%割引!! 3人以上で受ける場合、30%割引!!		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	アクアピクス 11:15~12:00 YUKIE		ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	カンフー スクール 11:40~12:40 山口 【2018.1-2018.3】	アクアピクス 12:40~13:25 KIYOMI	12:00
13:00	バスタオルを お持ちください。	ピグナ-JAZZ 13:10~13:40 CHIKA	有料 アクアトレーニング 12:05~12:50 YUKIE	姿勢改善 O脚&猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2018.1-2018.3】		バランスボール 12:10~12:40 石村	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ	アクアセラピーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.1-2018.3】		キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	除・ヨーガ (リラクセス) 13:00~13:45 Sara	アクアピクス 16:00~16:45 中村	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15~14:15 ナカノ				RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara 【2018.1-2018.3】			STEP FUN 13:40~14:25 オオノ		ワンポイント 14:00~14:30 水慣れ	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				ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara	アクアコア ウォーキング 14:00~14:45 YUKIE		コンペニション エアロ 14:35~15:25 オオノ	沖ヨーガ 14:40~15:40 Hisa	マスターズ (初・中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2018.1-2018.3】	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	アクアピクス 15:15~16:00 クリハラ			ピラティス 14:50~15:20 高田	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 コウチ	ワンポイント アドバイズ 15:00~15:30 TAKAKO	フリースペース 15:00~15:15	ラテン FUN 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	有料スイミング フィンスイム (アドバンス) 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 【2018.1-2018.3】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	ワンポイント 16:10~16:40 アドバイズ			太極拳 15:30~17:00 三千		有料スイミング 水慣れ&初級スイム 15:45~16:30 TAKAKO		ダンスエクササイズ 16:30~17:00 コマツ	フロー・ヨーガ 17:00~18:00 KOMI	有料スイミング 水慣れ&初級スイム 17:00~18:00 中村	17:00
18:00		ファンクション トレーニング (お腹・体幹) 18:30~19:30 YUKIE				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	イシュタ・ヨーガ 18:00~19:00 ミヤモト			ファンクション トレーニング (お腹・体幹) 18:30~19:30 YUKIE	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ	有料スイミング 初級スイム 19:10~19:55 中村	18:00
19:00	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				STEP FUN 19:15~20:00 ミヤモト	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO	水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐		ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	リラクセス・ヨーガ 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 【2018.1-2018.3】	19:00
20:00	ベーシックエアロ プラス 20:00~20:50 シンドウ	リラクセス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				New!! モムチャンダイエイト 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30~21:30 TOSHIO			ZUMBA 20:40~21:25 コマツ	整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈					タイガーキック 21:10~22:00 Tiger							21:00
22:00													22:00
30													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)	コンディショニングヨーガ 9:20~10:20 MaNa	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2018.1-2018.3】							
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	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 11:15~12:00 YUKIE		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	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	筋力リリース 11:45~12:15 鈴木		ビギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能		New!! モムチャンダイエイト 12:15~13:00 romi	ホット キレイになる・ヨーガ 10:00~11:00 めぐみ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
13:00	HIPHOPダンスサイズ 12:50~13:40 エリナ	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2017.10-2018.3】	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 11:15~12:00 YUKIE		コンペニションエアロ 13:10~14:10 Kotaro	¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ				ハレトウシューズ スクール 12:30~13:15 美月 【2018.1-2018.3】	クラシックバレエ 11:20~12:20 美月	
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ピグナ ピラティス 14:00~14:50 TOSHIO	アクアFUN スクール 14:00~14:45 YUKIE 【2018.1-2018.3】		ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI				ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE	バリ・ヒーリングヨーガ 13:30~14:30 インガミ	有料スイミング フィンスイム 13:45~14:30 吉住
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 水慣れ 15:00~15:45 佐藤		コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ	カルナストレッチ& ストレッチボール 15:20~15:50 山田				カラダをほぐす ストレッチ 14:30~14:45	ピラティス 14:40~15:25 TOSHIO	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE
16:00	華武扇 スクール 16:05~17:05 影(ホウ) 【2018.1-2018.3】	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ			タイガーキック 16:30~17:00 Masa	招当変更 ホット ナチュラル フロー ヨーガ 16:40~17:40 インガミ				ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa	キックBOX 15:30~16:15 Masa	初めのヨーガ 15:35~16:35 ジュンジ
17:00	自選剣 スクール 17:10~18:10 影(ホウ) 【2018.1-2018.3】	有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	カルナ会員様 ¥1,500(税抜) ビジー様 ¥2,000(税抜)		キックBOX 17:15~18:00 Masa	招当変更 アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 インガミ				ストレッチボール 16:30~17:00 Masa	ストリートダンス 16:30~17:00 Masa	アシュタガ・ヨーガ ハードプライマリー 16:45~18:00 ジュンジ
18:00					JAZZ 18:15~19:15 CHIKA							メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 18:15~19:00 テラダ
19:00												
20:00	バランスボール 19:10~19:40 山田	ピグナ パワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィンスイム 19:00~19:30 片桐		初めてのソニアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 【2018.1-2018.3】	おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO						
21:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ	有料スイミング 中級スイム 19:45~20:30 片桐									
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。
- 予約... 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・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。
- 有料... 点線で囲われたプログラムは、ビジー様も参加できる  
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・BCリリース・アクアトレーニング・筋力リリース  
タイガーキック・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