

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年3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 | POOLサイド フリースペース | 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) | 筋膜リリース 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) | | | 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 田崎 | 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 | | | 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! | カンフー スクール 11:40~12:40 山口 【2018.1-2018.3】 | アキアビス 12:40~13:25 KIYOMI | 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 【2018.1-2018.3】 | | 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 | | | アキアセラピーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.1-2018.3】 | 除・ヨーガ (リラクゼーション) 13:00~13:45 Sara | アキアビス 12:40~13:25 KIYOMI | 13:00 |
| 14:00 | JAZZ 13:45~14:15 CHIKA | | | | | RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ | ¥1,000(税抜) 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】 | | | アキアコア ウォーキング 14:00~14:45 YUKIE | STEP FUN 13:40~14:25 オオノ | ワンポイント 14:00~14:30 田崎 | 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 | | | アキアコア 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 | ラテン FUN 15:35~16:20 コマツ | 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 | アキアビス 15:15~16:00 クリハラ | | | カルナストレッチ & ストレッチボール 14:50~15:20 加藤 | 骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 コウチ | | | ワンポイント アドバイス 15:00~15:30 TAKAKO | 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】 | 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 柴田 | | | 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 | 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 | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | 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 | 18:00 |
| 19:00 | | ファンクシ ントレーニング (脚・お尻) 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 ントレーニング (脚・お尻) 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 | 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 | | | | 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 | リラクゼーション・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】 | 20:00 |
| 21:00 | バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈 | リラクゼーション・ヨーガ 20:35~21:20 仁美 | | | | モムチャンドアイト 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 | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | タイガーキック 21:10~22:00 Tiger | | | | | | | 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】 | | | ZUMBA 10:15~11:00 吉村 | 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 |
| 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 | | ボクササイズ 11:10~11:55 吉村 | クラシックバレエ 11:20~12:20 美月 | |
| 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 | 筋膜リリース 11:45~12:15 鈴木 | POOLサイド | 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 | | モムチャンドアイト 12:15~13:00 romi | バレエ・ウォーキング 12:30~13:15 美月 【2018.1-2018.3】 | ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 桑名 |
| 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】 | アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤 | | 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 | | ファンクシ 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 桑名 |
| 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 | アクアFUN スクール 14:00~14:45 YUKIE 【2018.1-2018.3】 | ストレッチ 14:30~14:45 オオノ | 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 | | カラダをほぐす コンディショニング 14:00~14:20 YUKIE | 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 |
| 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 | フリースペース | 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 | | ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa | 初めてのヨーガ 15:35~16:35 ジュンジ | 有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE |
| 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 | | | タイガーキック 16:30~17:00 Masa | ホット ナチュラル フロー ヨーガ 16:40~17:40 インガミ | | キックBOX 15:30~16:15 Masa | アシュタンガ・ヨーガ ハーブブライマリー 16:45~18:00 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) ビジター様 ¥2,000(税抜) | | キックBOX 17:15~18:00 Masa | 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 | | 有料スイミング 中級スイム 17:00~17:45 桑名 |
| 18:00 | | | 初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳) | | JAZZ 18:15~19:15 CHIKA | 今月の香りは ランキンゼン 心をなめらかにし、 癒しをもちたます 作用があります。 | | 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 | バランスボール 19:10~19:40 山田 | ピギナー パワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO | チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳) | | 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 | | | | |
| 20:00 | タイガーキック 20:10~21:00 Tiger | リラクゼーション・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ | | | | | | | | |
| 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参加頂けるプログラムです。

★…定員制のプログラムです。

予約…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・アクアトレーニング・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