

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年6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)	★チケット★ 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 彰(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	★チケット★ 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 【2018.4-2018.6】	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)			レッツホスタート 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【2018.4-2018.6】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・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 【2018.4~2018.6】	有料スイミング 11:30~12:00 田崎	12:00	
13:00						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			アキアセラピークエクササイズ 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	アクアペーシング 12:35~12:50	13:00	
14:00	ビギナー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。			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 13:15~14:00 Sara 【2018.4-2018.6】			アキアセラ ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	フリースペース	除・ヨーガ (リラックス) 13:00~13:45 Sara	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			アキアセラ ウォーキング 15:00~15:30 TAKAKO	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	ワンポイント 14:00~14:30 田崎	15:00	
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨーガ (調整) 15:35~16:20 ジュンジ	アキアセラ ウォーキング 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 KOMI			ワンポイント 15:00~15:30 TAKAKO	コンビネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	マスターズ スクール 14:45~15:45 中村 【2018.4-2018.6】	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	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	フリースタイル (シアターダンス) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	17:00	
18:00											ダンスサイズ 16:30~17:00 コマツ	フロー・ヨーガ 17:00~18:00 KOMI	18:00	
19:00		ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュタ・ヨーガ 18:00~19:00 ミヤモト			ワンポイント 18:00~18:30 TAKAKO	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	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			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	アウェアネス・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンジ	有料スイミング 初級スイム 19:10~19:55 中村	20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラククス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				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 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ	マスターズ スクール 20:00~21:00 中村 【2018.4-2018.6】	21:00
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger							6月 股関節・柔軟 7月 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 9:20~10:20 MaNa	★チケット★ 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】				ホット キレイになる・ヨーガ 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 【2018.4-2018.6】		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ			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	ホット カルナ・ヨーガ (コア) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! スクール 12:20~13:05 YUKIE 【2018.4-2018.6】		ビギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ			モムチャンダイエイト 12:15~13:00 romi		クラシックバレエ 11:20~12:20 美月
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】			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		バレエウォークス スクール 12:30~13:15 美月 【2018.4-2018.6】
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	アキアセラコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤		初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤			かんたんコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE		ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 桑名
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	ペリーダンス 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		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		有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 桑名
16:00	24式太極拳 16:05~17:05 彰(ホウ)	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ	★チケット★ カルナ会員様 ¥1,500(税抜)		タイガーキック 16:30~17:00 Masa			アキアセラ ウォーキング 14:50~15:20 クリハラ		有料スイミング ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	★チケット★ ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		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		初めのヨーガ 15:35~16:35 ジュンジ
18:00					ZUMBA 18:15~19:15 富澤			ストレッチボール 16:30~17:00 Masa		アシュタガ・ヨーガ ハーブライマリー 16:45~18:00 ジュンジ
19:00								ワンポイント 水慣れ 17:15~17:45 桑名		メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:15~19:00 テラダ
20:00										
21:00										
22:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

- …初めての方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・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。お振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・ウォーキング・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
マジョラム
自衛神経のパラ
メント、心身を温
める働きに優れ
た精油です。
さらさら暖かい
香りをお楽しみ
ください。