CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール 2017年2月

CARNA Fitness＆Spa Tel 04-7168-1810

月曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
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 クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 柴田(淳) 定10
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 10:55～11:45 斉藤 【2017.1-2017.3】	ウォーキング 11:15～11:45 柴田(淳)
12:00	ZUMBA 12:00～12:45 yuma	整体ストレッチ 12:00～13:00 タケシタ	プレミアム会員・レギュラー会員限定アクア 12:05～12:50 YUKIE 定25
13:00	ビギナーJAZZ 13:10～13:40 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15～14:15 sayuri	バスタオルを お持ちください。
14:00	JAZZ 13:45～14:15 CHIKA		
14:30	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	
15:00	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	アクアビクス 15:15～16:00 クリハラ
16:00	ダンスプラス スクール 16:40～17:25 KEIKO 【2017.1-2017.3】	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 アドバイス
17:00			
18:00	ストレッチポール 18:30～19:00 福田 定15	担当・内容変更	
19:00	ビギナーマーシャルアーツ 19:15～19:45 安藤	ソフトコンディショニング 19:10～19:30 シンドウ	
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	
21:00	バレエエクササイズ 21:00～21:45 藤森玲奈	リラックス・ヨーガ 20:35～21:20 仁美	
22:00			

火曜日

休館日

水曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース
10:00	太極剣 スクール 9:20～10:20 彭 (ホゥ) 【2017.1-2017.3】	モーニングストレッチ 9:20～9:50 オクムラ		
10:30	レッツ☆スタート 10:30～11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00～10:45 Sara		
11:00	STEP FUN 11:10～11:55 島田 広志 定25	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:00～11:45 テラダ	アクアビクス 11:15～12:00 YUKIE	
12:00	バランスボール 12:10～12:40 石村 定15	有料 スペシャリストサポート 12:00～12:50 ①オクムラ②オクムラ ③高田④Sara 定10	アクアセラピー エクササイズ スクール 12:15～13:15 YUKIE 【2017.1-2017.3】	
13:00	RITMOS 45 12:55～13:40 クラモチ	機能改善 スクール 13:15～14:00 Sara 【2017.1-2017.3】		
14:00	ファットバーンエアロ 13:50～14:40 吉田理恵子	ソフトピラティス 14:10～14:55 Sara	アクアコア ウォーキング 14:00～14:45 YUKIE	
15:00	チケット BCコア (体幹トレーニング) 14:50～15:20 高田 定15	骨盤調整ヨーガ 15:10～16:10 コウチ	ワンポイント 15:00～15:30 アドバイス	ショートレッスン 15:00～15:15 定6
16:00	太極拳 15:30～17:00 三千			
17:00	姿勢アライメント 17:15～18:00 スタッフ			
18:00	ビギナーエアロ 18:15～19:00 Kotaro	イシュタ・ヨーガ 18:15～19:00 ミヤモト		
19:00	STEP FUN 19:15～20:00 ミヤモト 定25	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	初めてのアクアジョグ 19:15～19:45 吉住	
20:00	シェイプサーキット 20:15～21:00 Masa	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30～21:30 TOSHIO		
21:00	タイガーキック 21:10～22:00 Tiger			
22:00				

木曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	ビギナーSTEP 9:30～10:00 オクムラ 定25	カルナ・ヨーガ (調整) 9:30～10:15 yuko	チケット ★ 有料スイミング 水慣れ 10:00～10:45 柴田(淳) 定10
10:30	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 KOKI	
11:00	ストリートダンス 11:10～12:10 KIKKO!	総合太極拳 スクール 11:40～12:40 KOKI 【2017.1-2017.3】	ワンポイント 11:30～12:00 アドバイス
12:00	キックBOX 12:30～13:15 石井 清子	カルナ・ヨーガ (デトックス・ビューティー) 13:00～13:45 Sara	アクアビクス 12:40～13:25 KIYOMI
13:00	STEP FUN 13:40～14:25 オオノ 定25	チケット BCリリース 14:00～14:30 高田 定15	ワンポイント 14:00～14:30 水慣れ
14:00	コンビネーション 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 【2017.1-2017.3】
15:00	ラテン FUN 15:35～16:20 コマツ	初めてのヨーガ 15:50～16:50 檀 由紀	チケット ★★★ 有料スイミング フィンスイム (アドバンス) 16:00～16:45 中村 定8
16:00		アシュタンガ・ヨーガ 17:00～18:00 檀 由紀	
17:00		体幹トレーニング 18:15～19:00 テラダ	
18:00	やさしいストレッチポール 19:05～19:35 福田 定15		ワンポイント 水慣れ 19:15～19:45 中村
19:00	ベーシックエアロ 19:45～20:30 ミヤモト	リラックス・ヨーガ 19:45～20:30 ジュンジ	★★ マスターズ (初・中級) スクール 20:00～21:00 中村 【2017.1-2017.3】
20:00	ZUMBA 20:40～21:25 Emi	整体ストレッチ 20:45～21:15 ジュンジ	
21:00			
22:00			

金曜日

場所	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 定10
11:00	キックBOX 10:30～11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30～11:30 ユウ	チケット 有料 ウォーターアシスト ウォーキング 11:15～12:00 YUKIE 定15
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	
13:00	ファットバーンエアロ 12:50～13:40 クラモチ	フラダンススクール 12:50～13:50 WAKAKO 【2016.10-2017.4】	担当変更 アクアコンディショニング&ウォーク 13:45～14:15 柴田(淳)
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	アクアFUN スクール 14:00～14:45 YUKIE 【2017.1-2017.3】
15:00	48式太極拳 14:55～15:55 彭(ホゥ)	ベリーダンス 15:00～16:00 イシガミ	有料スイミング 水慣れ 15:00～15:45 柴田(淳) チケット 定10
16:00	華武扇 スクール 16:05～17:05 彭 (ホゥ) 【2017.1-2017.3】	コアトレーニング 16:15～17:00 オオノ 定30	
17:00	自選剣 スクール 17:10～18:10 彭 (ホゥ) 【2017.1-2017.3】	有料 ピラティス(アドバンス) 17:15～18:15 TOSHIO 定10	
18:00	時間・担当変更 バランスボール 19:10～19:40 大崎 定15	ビギナー パワー・ヨーガ 19:20～20:05 TOSHIO	
19:00	タイガーキック 20:10～21:00 Tiger	リラックス・ヨーガ 20:15～21:15 めぐみ	
20:00			
21:00			
22:00			

土曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	太極剣 スクール 9:40～10:40 斉藤 【2017.1-2017.3】		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
10:30	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	
11:00	ビギナーSTEP 45 12:00～12:45 オクムラ 定25	初級 太極拳 11:40～12:40 斉藤	
12:00	コンビネーションエアロ 13:10～14:10 Kotaro		
13:00	ベーシックエアロ 45 14:20～15:05 Kotaro	パワー・ヨーガ 14:05～15:05 KOMI	アクアベーシック 14:30～14:45
14:00	コアトレーニング 15:20～16:05 オオノ 定30	やさしいストレッチポール 15:20～15:50 飴井 定15	アクアビクス 14:50～15:20 クリハラ
15:00	チケット タイガーキックシェイプ 16:30～17:00 Masa 定10	ホット ナチュラル フロー ヨーガ 16:40～17:40 Bun	
16:00	キックBOX 17:15～18:00 Masa		
17:00		アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 Bun	
18:00	初めてのソシアルダンス スクール 19:30～20:30 青田 【2017.1-2017.3】	JAZZ 19:15～20:15 CHIKA	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	ZUMBA 10:15～11:00 Emi	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	クラシックバレエ 11:30～12:30 美月	ホット カルナ・ヨーガ (調整) 11:30～12:15 めぐみ	
12:00	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 13:30～14:20 イシガミ	ウォーキング(パワー) 13:00～13:30 吉住
13:00	かんたんコンディショニング 14:00～14:20 YUKIE	ピラティス 14:35～15:20 TOSHIO	チケット ★★ 有料スイミング フィンスイムシェイプ 13:45～14:30 吉住 定10
14:00	リズムエアロ 14:45～15:15 柴田(晶)		チケット 有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45～15:30 YUKIE 定15
15:00	キックBOX 15:30～16:15 Masa	初めてのヨーガ 15:35～16:35 ジュンジ	
16:00	担当変更 ストレッチポール 16:30～17:00 安藤 定15	アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 16:45～18:00 ジュンジ	
17:00	ビルドアップ サーキット 17:15～18:00 Masa		
18:00		メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:15～19:00 テラダ	
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ご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・ストレッチポール】

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・プレミアム＆レギュラー会員限定アクア BCコア

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にて受付致します。

（電話での予約も承ります。）

スクール ‥太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。

有料 ‥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。

チケット **◆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コア・BC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

※太枠内のスクールに関しましては、人数に満たない場合、開講しない場合がございます。予め、ご了承下さい。