

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年10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	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)	内容変更 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田嶋			太極剣 スクール 9:20~10:20 彰(ホウ) 【2018.10-2018.12】	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) 9:25~10:15 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 マニキュア 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 斉藤 【2018.10-2018.12】	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 田嶋	11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 ナカムラ	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【2018.10-2018.12】			バランスボール 12:10~12:40 富澤	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 【2018.10-2018.12】	アクアベシク 12:35~12:50	12:00
13:00	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。	姿勢改善 O脚 & 猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2018.10-2018.12】		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		アクアセラピーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.10-2018.12】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	時間変更 陰・ヨーガ (リラククス) 13:00~14:00 Sara	アクアベシク 12:55~13:25 KIYOMI	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	アクアアコ ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE		フリースペース ジョードレッシン 14:00~14:15	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ		ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田嶋	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			担当変更	カラダストレッチ & ストレッチボール 14:50~15:20 神谷	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	沖ヨーガ 14:40~15:40 Hisa	スイママスターI (中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2018.10-2018.12】	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	アクアベシク 15:15~16:00 クリハラ			太極拳 15:30~17:00 三千	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 KOMI			フリースタイル (シアター・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 フィン&スイム (アパバス) 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 【2018.10-2018.12】	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				リンパデトックス・ヨーガ 16:20~17:20 KOMI		新プログラム!!	ダンスサイズ 16:30~17:00 コマツ	フロー・ヨーガ 17:00~18:00 KOMI		17:00
18:00													18:00
19:00		ファンクショ ントレーニング 18:30~19:30 YUKIE			内容・担当変更	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 18:30~19:30 YUKIE	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ	スイママスター (初級) スクール 19:00~20:00 中村 【2018.10-2018.12】	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				サーキットトレーニング 19:15~19:45 荒井	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 (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンジ	スイママスターII (中級) スクール 20:05~21:05 中村 【2018.10-2018.12】	20:00
21:00	パレエクスサイズ 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 ット 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロ・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		21:00
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					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	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	内容変更 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田嶋		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2018.7-2018.9】					
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa	やさしいパレ 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 【2018.10-2018.12】		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa					
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	内容変更 ホット カルナ・ヨーガ (調和) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! ス クール 12:20~13:05 YUKIE 【2018.10-2018.12】		初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤					
13:00	HIPHOPダン ササイズ 12:50~13:40 美姫	フラダンスス クール 12:50~13:50 WAKAKO 【2018.10-2018.12】	アクアコンディ ショニングウォ ーク 13:45~14:15 佐藤		コンビネーション 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				
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	内容変更 有料スイミング クロール・背泳ぎ 14:45~15:45 佐藤		パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI					
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	ベリダ ンス 15:00~16:00 イシガミ			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				
16:00	自選剣ス クール 16:05~17:05 彰(ホウ) 【2018.10-2018.12】	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) ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		タイガーキック 16:30~17:00 Masa	ホット ナチュラル フロ・ヨー ガ 16:40~17:40 イシガミ				
17:00		有料 ピラティス(アドバ ンス) 17:15~18:15 TOSHIO			キックBOX 17:10~18:00 Masa	内容変更				
18:00					ZUMBA 18:15~19:00 富澤	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 イシガミ				
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・ストレッチボール・ジョードレッシン】
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】
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。
- …本場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・ポイント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「シトロネラ」
前向きになりたいとき
におすすの香り。
筋肉痛、腰痛、肩こり
といった痛みにも
効果を発揮します。