CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール　2018年5月

CARNA Fitness＆Spa　Tel 04-7168-1810

月曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド
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） 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 スクール 10:55～11:45 斉藤 【2018.4-2018.6】	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	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】 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 【2018.4-2018.6】
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		
14:00	JAZZ 13:45～14:15 CHIKA			
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	アクアビクス 15:15～16:00 クリハラ	
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	ワンポイント 16:10～16:40 柴田	
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		
18:00		ファンクション トレーニング 18:30～19:30 YUKIE		
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		
20:00	ベーシックエアロ プラス 20:00～20:50 シンドウ	リラックス・ヨーガ 20:35～21:20 仁美		
21:00	バレエエクササイズ 21:00～22:00 藤森玲奈			
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 POOLサイド
10:00	太極剣 スクール 9:20～10:20 彭（ホウ） 【2018.4-2018.6】	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	
11:30	バランスボール 12:10～12:40 小柳 定18	有料 スペシャル コンディショニング 12:00～12:50 オクムラ ¥1,000（税抜） 定10	アクアセラピーエクササイズ スクール 12:15～13:15 YUKIE 【2018.4-2018.6】	
12:00	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 【2018.4-2018.6】		
13:00	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 13:40～14:25 YUKIE	ショートレッスン 14:00～14:15 フリースペース 定6
14:00	カルナストレッチ＆ストレッチポール 14:50～15:20 加嶋 定15	骨盤調整ヨーガ 15:10～16:10 KOMI	ワンポイント アドバイス 15:00～15:30 TAKAKO	
15:00	太極拳 15:30～17:00 三千		チケット 有料スイミング 水慣れ＆初級スイム 15:45～16:30 TAKAKO 定10	
16:00				
17:00				
18:00	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		
18:30	STEP FUN 19:15～20:00 ミヤモト 定25	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	水慣れ＆初級スイム 19:15～19:45 片桐	
19:00	モムチャンダイエット 20:15～21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30～21:30 TOSHIO		
20:00	タイガーキック 21:10～22:00 Tiger			
21:00				
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 Yamada	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 山口	
11:00	ストリートダンス 11:10～12:10 KIKKO!		ワンポイント 11:30～12:00 田崎
11:30	キックBOX 12:30～13:15 石井 清子	48式太極拳 スクール 11:40～12:40 山口 【2018.4～2018.6】	New!! アクアベーシック 12:35～12:50
12:00		陰・ヨーガ（リラックス） 13:00～13:45 Sara	アクアビクス 12:55～13:25 KIYOMI 時間変更
13:00	STEP FUN 13:40～14:25 オオノ 定25		ワンポイント 14:00～14:30 田崎
14:00	コンビネーション エアロ 14:35～15:25 オオノ New!!	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 【2018.4-2018.6】
15:00	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	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10
16:00	ダンササイズ 16:30～17:00 コマツ New!!	フロー・ヨーガ 17:00～18:00 KOMI	
17:00			
18:00	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	
18:30	ベーシックエアロ 19:45～20:30 ミヤモト	チケット アウェアネス・ヨガ（気づきのヨーガ） 19:50～20:35 ジュンジ 定10	チケット 有料スイミング 初級スイム 19:10～19:55 中村
19:00	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（初・中級） スクール 20:00～21:00 中村 【2018.4-2018.6】
20:00		4月 首・肩こり改善 5月 腰痛改善 6月 股関節・柔軟 7月 背骨	
21:00			
22:00			

金曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド
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	チケット 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 田崎 定10	
10:30	バランス コンディショニング 10:30～11:30 MaNa 定30	やさしいバレエ 10:30～11:30 ユウ		
11:00			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】	チケット 筋膜リリース 11:45～12:15 鈴木 POOLサイド 定10
11:30	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		
12:00			水を知る！ スクール 12:20～13:05 YUKIE 【2018.4-2018.6】	
12:30	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 【2018.4-2018.9】		
13:00				
13:30	RITMOS 45 13:50～14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05～14:50 TOSHIO	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45～14:15 佐藤	ストレッチ 14:30～14:45 定6 フリースペース
14:00	48式太極拳 14:55～15:55 彭（ホウ）	ベリーダンス 15:00～16:00 イシガミ	チケット 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45～15:45 佐藤 定10	
15:00				
15:30	24式太極拳 16:05～17:05 彭（ホウ）	コアトレーニング 16:15～17:00 オオノ 定30		
16:00				
16:30		有料 ピラティス（アドバンス） 17:15～18:15 TOSHIO 定10	カルナ会員様 ¥1,500（税抜） ビジター様 ¥2,000（税抜）	
17:00				
17:30	バランスボール 19:10～19:40 山田 定15	ビギナー パワー・ヨーガ 19:20～20:05 TOSHIO	初めてのフィンスイミング 19:00～19:30 柴田（淳） チャレンジ30 19:45～20:15 柴田（淳） 定10	
18:00				
18:30	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		
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

土曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:40	太極剣 スクール 9:40～10:40 斉藤 【2018.4-2018.6】		
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	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
11:30		¥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 定10	
12:00	コンビネーションエアロ 13:10～14:10 Kotaro	パワー・ヨーガ 14:00～15:00 KOMI	アクアベーシック 14:30～14:45
12:30	ベーシックエアロ 45 14:20～15:05 Kotaro	カルナストレッチ＆ストレッチポール 15:20～15:50 山田 定10	アクアサーキット 14:50～15:20 クリハラ
13:00	コアトレーニング 15:20～16:05 オオノ 定30		
13:30	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 イシガミ	ワンポイント 水慣れ 17:15～17:45 桑名
14:00	キックBOX 17:15～18:00 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 イシガミ	
14:30	ZUMBA 18:15～19:15 富澤	今月の香りは クラリセージ 中世ヨーロッパでは眼の洗浄として使われていた。心に大きく作用し気持ちをリラックスさせる。	
15:00	初めてのソシアルダンス スクール 19:30～20:30 青田 【2018.4-2018.6】	おやすみのヨーガ 19:20～20:20 TOSHIO	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

日曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	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
10:30	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	
11:00	モムチャンダイエット 12:15～13:00 romi	バレエトゥーシューズ スクール 12:30～13:15 美月 【2018.4-2018.6】	ウォーキング（パワー） 13:00～13:30 桑名
11:30	ファンクションエクササイズ 13:15～13:55 YUKIE		
12:00	かんたんコンディショニング 14:00～14:20 YUKIE	バリ・ヒーリングヨーガ 13:30～14:30 イシガミ	有料スイミング フィン＆スイム 13:45～14:30 桑名 チケット 定10
12:30	ソフトコンディショニング 14:45～15:15 Masa	ピラティス 14:40～15:25 TOSHIO	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
13:00	キックBOX 15:30～16:15 Masa	初めてのヨーガ 15:35～16:35 ジュンジ	
13:30	ストレッチポール 16:30～17:00 Masa 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	有料スイミング 中級スイム 17:00～17:45 桑名 チケット 定10
14:00		メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） 18:15～19:00 テラダ	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

【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・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・電話にて受付致します。

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・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