



曜日	8/11(木)			8/12(金)			8/13(土)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ		フリースペース 10:30まで	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	バランス コンディショニングヨガ 9:20~10:05 クリハラ		太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 [2022.7~2022.9]			10:00
11:00	ファットバーニアロ 10:10~10:55 オクムラ		有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ		有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎		目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		11:00
12:00	ZUMBA 11:15~12:00 富澤		ワンポイント 11:30~12:00 田崎	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO		ビジター様施設利用料 ¥2,750(税込) ※カルナ会員様 無料 ※チェックイン:12:15~ チェックアウト:15:00まで		初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		12:00
13:00	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	担当・内容・時間変更					イベント	コアトレーニング アクティブ 13:00~13:50 石上		13:00
14:00	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	Group Centergy 60 13:00~14:00 富澤						コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ		14:00
15:00	コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ		ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ			イベント	コアトレーニング 16:40~17:40 石上		15:00
16:00	JAZZ HIP-HOP 15:55~16:55 TAKA	ヨーガ・ピラ 15:05~16:05 Maya		48式太極拳 15:10~16:10 彰(ホウ)			有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤			16:00
17:00	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi			自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) [2022.7~2022.9]			イベント	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 石上		17:00
18:00	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ			Group fight 45 19:30~20:15 塚野			有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤			18:00
19:00	ZUMBA 19:30~20:15 吉村	カルナストレッチ & ストレッチボール 19:15~20:00 本谷					イベント	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO		19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
23:00										23:00



イランイラン
過度な緊張やストレスを
緩和し、
副交感神経を
優位にします。

曜日	8/14(日)			8/15(月)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	ZUMBA 9:45~10:45 吉村×富澤		9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤			10:00
11:00	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 12:30まで	ピギナーマールアート 11:00~11:45 タケシタ			11:00
12:00	シェイプBODY 11:55~12:40 富澤	はじめのバレエワークショップ スクール 12:25~13:10 美月 [2022.7~2022.9]		ZUMBA 12:05~12:50 TAKA			12:00
13:00	Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	パリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上	アクアアタック 13:00~13:30 塚野				13:00
14:00	サーキットシェイプ 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		カルナストレッチ&ストレッチボール 14:20~15:10 塚野			14:00
15:00	キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨガ 15:55~16:55 TERU					15:00
16:00	燃焼匠 -OHGINOSHO- 17:00~17:45 Masa	メンテナンス・ヨガ 17:15~18:30 TERU					16:00
17:00	アシュタンガ・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ					17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00
23:00							23:00

イベント情報

11日(木)
[スタジオA] 11:15~12:00 ZUMBA [富澤]
様々な音楽に合わせて踊ります♪脂肪燃焼効果も抜群です!

12日(金)
[スタジオB] 15:15~16:15 やさしいパルヒーリング・ヨガ [石上]
心身のバランス感覚を相互的に養い、エネルギーを調整させ、より健康的な身体を目指します。

13日(土)
[スタジオA] 12:45~14:00 Fighting Spirits75 [富澤×塚野]
パンチやキック動作を行うボクササイズです!
音楽に合わせてみんなでExcitingしましょう!!
※ご予約が必要です。各カウンター又はお電話にて承ります。
※ビジター様に限り¥2,750(税込)

[スタジオB] 13:00~13:50 コアトレーニング アクティブ [石上]
スモールボールを使用し、身体のコアを意識して行うエクササイズです。

14日(日)
[スタジオA] 9:45~10:45 ZUMBA [吉村×富澤]
毎年恒例のコラボZUMBA!
最高に盛り上がり、暑い夏を乗り切りましょう!

15日(月)
[スタジオB] 18:00~19:00 パワー・ヨガ [仁美]
呼吸に合わせて動きます。ポーズには段階があり柔軟性や、筋力によって選んでゆきます。



・スタジオレッスンは全て定員制となります。
・時間、定員数、内容に変更がございますのでご確認下さい。
・スタジオレッスンの整理券は、開始60分前よりインフォメーションカウンターにて配布いたします。
☆...整理券の配布方法が、異なりますので別紙をご確認下さい。