

# CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2021年6月21日(月)~6月30日(水)

代行が発生しているレッスンがある為、  
代行一覧表をご覧ください。

曜日	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			曜日	
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	定休日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所	
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~10:30 塚野	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)		24式太極拳 9:20~10:20 影(ホウ)	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ	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。	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	カルナ・ヨガ(調整) 9:20~10:10 ヤマダ テアキ	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00	
11:00	ピギナーマールアート 11:15~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2021.4~2021.6]	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		レッツ☆スタート 10:40~11:10 オクムラ	ストレッチボール 10:25~10:55 テラダ		ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 吉野 天人	随式太極拳&総合太極拳	11:00	
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	タオルをお持ちください。		コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:15~11:45 テラダ		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	太極拳 11:30~12:10 吉野 天人	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	12:00	
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨガ 13:20~14:20 KOMI			RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	有料スペシャルコンディショニング 12:05~12:55 オクムラ		キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨガ(リラククス) 12:35~13:35 Sara	アクアベジック 12:35~12:50 KIYOMI	13:00	
14:00	カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 塚野	有料ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ			ファットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	骨盤調整ヨガ 13:15~14:15 KOMI		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨガ 13:55~14:45 Hisa	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	14:00	
15:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	骨盤力向上エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ			太極拳 15:25~16:25 大場	リフレッシュ・ヨガ 15:40~16:25 TERU		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	スイムマスター I 初・中級 スクール 15:00~16:00 中村 [2021.4~2021.6]	15:00	
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.4~2021.6]	中級スイム 17:10~18:10 柴田			ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	リフレッシュ・ヨガ 16:45~17:30 TERU		フリースタイル(シアターラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	有料スイミング フォンタイム(アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00	
17:00	バレエ入門 19:15~20:15 藤森玲奈	ピラティス 19:20~20:05 仁美	運によって内容が変わります!		ZUMBA 19:20~20:05 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		ダンササイズ 17:05~17:50 コマツ	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 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

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	バランスコンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	ピラティスコンディショニングヨガ 9:20~10:05 クリハラ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 [2021.4~2021.6]	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		ZUMBA 10:00~10:45 吉村			10:00
11:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ(フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤		ボクササイズ 11:05~11:35 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	11:00
12:00	48式太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 イシガミ	6月 背泳ぎ	ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤		クラシックバレエ 11:05~12:05 美月			12:00
13:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2021.4~2021.6]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	初級スイム 14:45~15:45 佐藤	モドルエアロ 13:30~14:15 ツムラヤ	¥1,100(税込) 有料スペシャルコンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		グループアクティブ 11:55~12:55 山田			13:00
14:00	グループアクティブ 18:30~19:30 山田	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループセンタージ 13:25~14:25 富澤	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤			14:00
15:00										15:00
16:00										16:00
17:00										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

**【スタジオ関連 各種ご案内】**

- 初めての方も気軽に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。
- プログラム開始1時間前よりインフォメーションにて札を配布いたします。
- ・・・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など】2週間前よりフロント・インフォメーション・お電話にて受付いたします。
- スクール ・・・太極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、ピ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。
- 🎟️ **◆共通チケット◆**

チケット内容	料金(税込)	有効期限
1回券	550円	当日のみ有効
4回券	1,980円	購入日より4ヶ月
10回券	4,400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・タイガーキックシェイプその他イベントなど  
※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。

**◆アクアプログラム◆**  
アクアベジック・アクアサーキット・ウォーキングは  
最大2コースまでとさせていただきます。  
(参加者12名以上で2コース)

**◆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  
【デイタイム会員】17:30までに終了するプログラム  
【デイタイムプラス会員】17:30までに終了するプログラム  
【ナイトタイム会員】13:00以降に開始するプログラム

・スタジオレッスンは全て定員制となります。  
・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。  
・時間、定員数、内容、に変更がございますのでご確認下さい。  
★・・・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。

今月の香りは  
**ベルガモット**  
心をリフレッシュさせ  
『穏やかに』そして  
『明るい気持ち』へと  
導く作用があります。