

曜日	12/29(水)			12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA					STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	24式太極拳 9:20~10:20 彭(ホウ) チケット	ウェーブ・ストレッチ 9:20~10:05 ヒロコ							カルナストレッチ& ストレッチボール 9:45~10:30 馬場		10:00
11:00	レックススタート 10:40~11:10 オクムラ	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 10:25~10:55 テラダ									11:00
12:00	年越し カウントダウンエアロ 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:15~11:45 テラダ	美活アクアピクス 11:15~11:45 佐藤								12:00
13:00	徐々にレベルが ステップアップしていく エアロピクスです。 ★レッスン後にすぐ飲める プロテインをプレゼント★	有料 スペシャル コンディショニング 12:05~12:55 オクムラ						脂肪燃焼! ZUMBA 12:05~12:50 富澤	★レッスン後にすぐ飲める プロテインをプレゼント★		13:00
14:00		骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI	アクアコンディショニング&ウオーク 13:15~14:00 佐藤					正月太り解消エクササイズ 13:10~13:40 馬場	スクワットや体幹トレーニングなど 全身を使った簡単エクササイズを 行います! トレーニングが苦手な方でも 安心してご参加いただけます!! ★レッスン後にすぐ飲める プロテインをプレゼント★		14:00
15:00		リンパドックス・ヨーガ 14:35~15:20 KOMI						カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 馬場			15:00
16:00	~ようめいじ~ 楊名時 太極拳 15:25~16:25 大場							パンプ×アタック 15:35~16:35 山田×富澤	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ		16:00
17:00								★レッスン後にすぐ飲める プロテインをプレゼント★	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ		17:00
18:00											18:00

No Lesson Day

12/29(水)は
今年最後のレッスンです!
カルナで動いて良いお年をお迎えください!

1/3(月)は
脂肪燃焼Day!
身体を沢山動かして
正月太りを解消しましょう!

【12/29(水)~1/3(月) 9:00~18:00 営業のお知らせ】

日頃、カルナをご愛顧頂き、ありがとうございます。年末年始の期間、9:00~18:00の時間にて営業させていただきます。予めご了承ください。尚、各会員種別における利用可能時間は以下の通りとなりますのでご確認お願いいたします。

会員種別	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)
パーソナルトレーニング付きプラン CARNAトータルサポートプラン フルタイムプラン プレミアム レギュラー 月8(3時間) スチューデント ジム・プール ジム・スタジオ プール・スパ デイトム デイトムプラス ナイトタイム モーニング アフタヌーン	9:00~18:00			9:00~18:00		
						9:00~18:00
		ご利用頂けません	13:00~18:00	9:00~18:00		9:00~18:00
		9:00~13:00	ご利用頂けません	9:00~18:00		9:00~13:00
		13:30~17:30	ご利用頂けません	9:00~18:00		13:30~17:30

会員種別	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)
ゴルフ プレミアムゴールド ゴルフ プレミアム ゴルフ レギュラー ゴルフ デイスクール	9:00~18:00 ※シミュレーター・ナビ・レンジ利用時間...10:00~17:00			9:00~18:00 ※シミュレーター・ナビ・レンジ 利用時間...10:00~17:00		
						9:00~18:00

会員種別	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)
ホット溶岩ヨガ	9:00~18:00					

◆ご利用時間外は、2時間以内2,200円(税込)、2時間超3,300円(税込)にてご利用頂けます。◆
◆期間中のプールご利用は17:00まで、ジムのご利用は17:30までとなります。予めご了承ください。◆