

曜日	12/30(水)			12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA				STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00		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。							10:00
11:00	レッツ☆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・背骨) 10:25~10:55 テラダ					ZUMBA 10:00~10:45 吉村	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。		11:00
12:00	STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背骨) 11:15~11:45 テラダ					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	12:00
13:00	中級エアロ 12:35~13:25 島田広志						Group Active 11:55~12:55 山田			13:00
14:00		骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI	パワー・ウォーキング 13:15~14:00 小笠原				イベント Group Centergy 13:40~14:40 小川		ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	14:00
15:00		リンパデトックス・ヨーガ 14:35~15:20 KOMI							有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住	15:00
16:00	太極拳 15:25~16:25 大場	イベント Group Centergy 16:00~17:00 富澤							ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO	16:00
17:00								イベント 正月太り解消!! メンテナンスフロー ヨーガ 15:55~17:25 TERU		17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
30										30

No Lesson Day!

グループ センタジー
Group Centergy
身体面だけでなく、精神面での健やかさも求める方へ。

①12/30(水)16:00~17:00[富澤]
②1/3(日)13:40~14:40[小川]

ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。
プログラムに集中することで、バランス・モビリティ(可動性)
フレキシビリティ(柔軟性)・コアの向上に貢献します。
またストレスから解放され本来の自分を取り戻し、
エネルギーを集中することができる
心身ともにバランスのとれた状態をプログラムを通して提供します。

全身をくまなくほぐした後、太陽礼拝を組みながら、
ゆっくりと流れるように動きます。
後半は、捻りも多用して正月太りを解消すべく、
ダイナミックに動いていきます。
最後はたっぷりシャワーサナの時間を取り、集中と開放を
もたらしことを目指したクラスです！

・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ください。
☆・・・整理券の配布方法が、異なりますので別紙をご確認ください。

【12/30(水)~1/3(日) 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ください。

会員種別	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
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	9:00~18:00				
デイトム デイトムプラス ナイトタイム	9:00~18:00		ご利用頂けません		ご利用頂けません
モーニング アフタヌーン	9:00~13:00 ※女性モーニング会員・・・10:00~13:00(2時間制)		9:00~18:00 ※シミュレーター・ナビ・レンジ 利用時間・・・10:00~17:00		ご利用頂けません

会員種別	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
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 ディスクール	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		ご利用頂けません

会員種別	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
ホット溶岩フリー スパ プレミアム	9:00~18:00		グレース営業時間 10:00~17:00		

- ◆ご利用時間外は、2時間以内2,000円(税抜)、2時間超3,000円(税抜)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。◆