

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2018年8月

CARNA Fitness & Spa Tel 04-7168-1810

曜日	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド	休館日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 齊藤	カルナ・ストレッチ 9:45~10:30 柴田(晶)	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)			太極剣 スクール 9:20~10:20 影(ホウ) [2018.7-2018.9]	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ			ビギナーSTEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨーガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
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 齊藤 [2018.7-2018.9]	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)			レッツスタート 10:30~11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00~10:45 Sara			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
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 [2018.7-2018.9]			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:00~11:45 テラダ			ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	48式太極拳 スクール 11:40~12:40 山口 [2018.7~2018.9]	有料スイミング アクアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	12:00
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	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 [2018.7-2018.9]		RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ		アクアピクス 11:15~12:00 YUKIE	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	除・ヨーガ (リラクセス) 13:00~13:45 Sara		13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA	ゆる・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE				ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	アクアピクス ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	フリースペース ショートレッスン 14:00~14:15		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎		14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	カルナ・ヨーガ (調整) 15:35~16:20 ジュンジ				カルナストレッチ& ストレッチボール 14:50~15:20 加藤	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara		アクアピクス 15:15~16:00 クリハラ	コンピネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	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 [2018.7-2018.9]	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ				太極拳 15:30~17:00 三千	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	フリースタイル (シアタラテンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	有料スイミング アクアピクス (アドバンス) 16:00~16:45 中村	16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO [2018.7-2018.9]								ダンスサイズ 16:30~17:00 コマツ		フロー・ヨーガ 17:00~18:00 KOMI		17:00
18:00													18:00
19:00		ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュタ・ヨーガ 18:00~19:00 ミヤモト			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	マスターズ (初級) スクール 18:55~19:55 中村 [2018.7-2018.9]	19:00
20:00	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				STEP FUN 19:15~20:00 ミヤモト	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐	ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンジ	マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村 [2018.7-2018.9]	20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				モムチャンダイエイト 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30~21:30 TOSHIO			ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		21:00
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					8月 腰 9月 肩・首 10月 股関節・前後 11月 股関節・開脚 12月 肩・背骨		22:00

曜日	金曜日				土曜日			日曜日		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
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	有料スイミング クロール・青泳ぎ 10:00~11:00 田崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 齊藤 [2018.7-2018.9]				レッスン変更 アシュタガ・ヨーガ 10:00~11:00 めぐみ	
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ	ウォーターアシスト ウォーキング スクール 11:15~12:00 YUKIE [2018.7-2018.9]		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa			ポクササイズ 11:10~11:55 吉村	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨーガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! スクール 12:20~13:05 YUKIE [2018.7-2018.9]		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級太極拳 11:40~12:40 齊藤		モムチャンダイエイト 12:15~13:00 romi	クラシックバレエ 11:20~12:20 美月	
13:00	HIPPOPダンスサイズ 12:50~13:40 美姫	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2018.4-2018.9]	アクアコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤	フリースペース	コンピネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro	¥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		ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE	バレエウォークス 12:30~13:15 美月 [2018.7-2018.9]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 桑名
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO			ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI		かんたんコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE	パリ・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
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	ベリダンス 15:00~16:00 イシガミ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤		コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ	カルナストレッチ& ストレッチボール 15:20~15:50 山田		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	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE
16:00	自選剣スクール 16:05~17:05 影(ホウ) [2018.7-2018.9]	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ	カルナ会員様 ¥1,500(税抜)		タイガーキックシェイプ 16:30~17:05 Masa	ビジター様 チケット3枚 ※3時間以内利用		キックBOX 15:30~16:15 Masa	初めてのヨーガ 15:35~16:35 ジュンジ	
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		ナチュラル フロー・ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ	NEW!! アクアピクス 17:00~17:30 富澤		ストレッチボール 16:30~17:00 Masa	アシュタガ・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
18:00					ZUMBA 18:15~19:00 富澤				メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:15~19:00 テラダ	
19:00										
20:00					初めてのソニアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 [2018.7-2018.9]					
21:00										
22:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

- 初めての方もお気軽にご参加頂けるプログラムです。
- ◆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/ストレッチボール/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]
 - 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
 - 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。
 - ◆本枠で回られたプログラムは、「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。
 - ◆点線で回られたプログラムは、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易度の目安です。
 - ★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★
 - 【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・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ご了承ください。

- ◆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

今月の書りは
フェネル
潤化を促す作用があるので、
体内から毒素を排出し
やすい効果があります!!

夏の7.8.9月はホットプログラムを
一律常温のプログラムへ変更させていただきます。
ご協力お願い致します。