

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2019年2月

CARNA Tel 04-7168-1810
Fitness & Spa

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 斉藤	担当変更 カルナ・ストレッチ 9:45~10:30 塚野	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳)			太極剣 スクール 9:20~10:20 影(ホウ) 【2019.1-2019.3】	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 お配りしております。	ビギナー-STEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	有料スイミング 水泳 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ビギナー マッシュルーム 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 斉藤 【2019.1-2019.3】	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			ファットバーニアロ 10:10~11:00 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:30 山口	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	からだの歪みを直す AQコンディショニング 12:05~12:50 YUKIE【2019.1-2019.3】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 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 【2019.1-2019.3】	有料スイミング 水泳 12:05~12:50 柴田(淳)	12:00
13:00	ビギナー-JAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨガ 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 【2019.1-2019.3】		バランスボール 12:10~12:40 小橋	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ		フリースペース	アキアセラピーエクスサイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2019.1-2019.3】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	有料スイミング 水泳 12:30~13:00 柴田(淳)	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	青春を謳歌するローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara 【2019.1-2019.3】		アキアセラ ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	陰・ヨーガ (リラクセス) Sara	ワンポイント(水泳)	14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE				ファットバーニアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	ピラティス (ベニシツク) 14:10~15:00 Sara			コンビネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	沖・ヨーガ 14:40~15:40 Hisa	有料スイミング 水泳 14:45~15:45 柴田(淳)	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨガ (調和) 15:35~16:20 ジュンジ	アキアピクス 15:15~16:00 クリハラ			太極拳 15:30~17:00 三千	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 KOMI		新プログラム!! 有料スイミング クロール・背泳ぎ 16:15~17:15 佐藤	フリースタイル (シアター・ラテンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ Maya	有料スイミング 水泳 16:00~16:45 柴田(淳)	16:00
17:00	ダンスクラス スクール 16:40~17:25 KEIKO 【2019.1-2019.3】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	ワンポイント 16:10~16:40 柴田			リンパデトックス・ヨーガ 16:20~17:20 KOMI				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						ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュ・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	スイムマスター (初級) スクール 19:00~20:00 中村 【2019.1-2019.3】	18:00
19:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ	ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				ZUMBA 19:15~20:00 高澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO			ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンジ	スイムマスター (中級) スクール 20:05~21:05 中村 【2019.1-2019.3】	19:00
20:00	ベーシックエアロ 20:00~20:50 シンドウ	ピラティス 19:40~20:25 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		20:00
21:00	パレエクスサイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					2月 肩・背骨 3月 骨盤開放		21:00
22:00													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	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	リズムエアロ 9:45~10:15 高澤	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 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2019.1-2019.3】					
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa	やさしいパレエ 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 【2019.1-2019.3】		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa					
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	ホット 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 【2019.1-2019.3】		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ					
13:00	HIPHOP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 【2018.10-2019.3】	アキアコンディショニング 13:45~14:15 佐藤		ビギナー-STEP 45 12:00~12:45 オクムラ					
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ピリキナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO			初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤					
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:00~16:00 イシガミ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 14:45~15:45 佐藤		パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI					
16:00	自選剣スクール 16:05~17:05 影(ホウ) 【2019.1-2019.3】	コアトレーニング 16:15~17:00 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					
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	カルナ会員様 ¥1,500(税抜)		タイガーキック 16:30~17:00 Masa					
18:00			ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		ホット ナチュラルフロー ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ					
19:00					アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 イシガミ					
20:00					初めてのソシアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 【2019.1-2019.3】					
21:00										
22:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

初めての方でも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・ショートレッスンなど
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。

◆本枠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。

◆有料プログラムです。お滞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。

◆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

今月の香りは
桜
からだの痛みや
緊張を和らげ、
冷えの緩和に効果的です。