CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール　2020年9月

CARNA Fitness&Spa

・・・こちらのレッスンは休講とさせて頂きます。

改訂版②

Tel:04-7168-1810

月曜日

STUDIO A

- 10:00 総合太極拳 9:45～10:45 斎藤 定18
- 11:15 ビギナーマーシャルアーツ 11:15～11:45 タケシタ 定18
- 12:05 ZUMBA 12:05～12:50 Mie 定18
- 13:10 ビギナーJAZZ 13:10～14:10 CHIKA 定18
- 14:40 カルナストレッチ＆ストレッチポール 14:40～15:10 神谷 定18
- 15:35 ストリートダンス 15:35～16:35 KEIKO 定18
- 16:55 ダンスプラス スクール 16:55～17:40 KEIKO 【2020.8-2020.9】
- 19:15 ソフトコンディショニング 19:15～19:45 安澤 定18
- 19:05 インターバルワークアウト 20:05～20:35 安澤 定18
- 21:15 バレエ入門 21:15～22:15 藤森玲奈 定18

STUDIO B

- 9:45 カルナストレッチ＆ストレッチポール 9:45～10:30 塚野 定15
- 10:50 24式太極拳 スクール 10:50～11:40 斎藤 【2020.7-2020.9】
- 12:00 整体ストレッチ 12:00～13:00 タケシタ 定15
- 13:20 デトックス・ヨーガ 13:20～14:20 KOMI 定15
- 15:30 リフレッシュ・ヨーガ 15:30～16:15 ikuko 定15
- 16:40 骨盤力向上 エクササイズ 16:35～17:35 ヤカベ 定15
- 20:20 ピラティス 19:20～20:05 仁美 定15
- 20:25 リラックス・ヨーガ 20:25～21:10 仁美 定15

AQUA

- 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。
- 10:00 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00～11:00 柴田（淳） チケット 定10
- 11:15 ウォーキング 11:15～11:45 柴田（淳）
- タオルをお持ちください。
- 時間変更 15:15 アクアビクス 15:15～15:45 クリハラ
- 新プログラム！ 15:55 アクアサーキット 15:55～16:25 クリハラ
- 時間変更 16:40 ワンポイント 16:40～17:10 柴田（淳）

火曜日

定休日

水曜日

STUDIO A

- 9:20 24式太極拳 9:20～10:20 彭（ホウ） チケット 定15
- 10:40 レッツ☆スタート 10:40～11:10 オクムラ 定18
- 11:30 STEP FUN 11:30～12:15 島田広志 定18
- 13:05 RITMOS 45 13:05～13:50 クラモチ 定18
- 14:15 ファットバーンエアロ 14:15～15:05 吉田理恵子 定18
- 15:30 太極拳 15:30～16:15 大場 定18
- 16:35 ストリートダンス 16:35～17:20 KIKKO! 定18
- 19:20 ZUMBA 19:20～19:50 富澤 定18
- 20:10 サーキットシェイプ 20:10～20:55 kumi 定18
- 21:15 Group Fight 45 21:15～22:00 富澤 定18
- 新曲になりました♪ Let's Move！

STUDIO B

- 9:20 モーニング☆ストレッチ 9:20～9:50 オクムラ 定15
- 10:10 Body Inner Beauty 10:10～10:55 Sara 定15
- 11:15 メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） 11:15～11:45 テラダ 定15
- ¥ 有料 スペシャル コンディショニング 12:05～12:55 オクムラ ¥1,000（税抜） 定10
- 背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15～14:00 Sara 【2020.7-2020.9】
- 14:20 ピラティス（ベーシック） 14:20～15:05 Sara 定15
- 15:25 骨盤調整ヨーガ 15:25～16:10 KOMI 定15
- 16:30 リンパデトックス・ヨーガ 16:30～17:00 KOMI 定15
- 17:55 イシュタ・ヨーガ 17:55～18:55 ミヤモト 定15
- 19:15 フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO 定15
- 20:35 ナチュラル フロー・ヨーガ 20:35～21:35 TOSHIO 定15

AQUA

- 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。
- 11:15 アクアビクス 11:15～11:45 佐藤
- 13:15 ウォーキング（パワー） 13:15～14:00 小笠原
- 16:00 中級スイム 16:00～17:00 片桐 チケット 定10
- 19:15 水慣れ＆初級スイム 19:15～19:45 片桐

木曜日

STUDIO A

- 9:20 ビギナーSTEP 9:20～9:50 オクムラ 定18
- 10:10 ファットバーンエアロ 10:10～10:55 オクムラ 定18
- 11:15 ストリートダンス 11:15～12:15 KIKKO! 定18
- 12:35 キックBOX 12:35～13:20 石井 清子 定18
- 13:40 STEP FUN 13:40～14:25 オオノ 定18
- 14:45 コンビネーション エアロ 14:45～15:35 オオノ 定18
- 15:55 フリースタイル（シアターラテンジャズ） 15:55～16:40 コマツ 定18
- 17:05 ダンササイズ 17:05～17:35 コマツ 定18
- 19:35 ベーシックエアロ 19:35～20:20 ミヤモト 定18
- 20:40 ZUMBA 20:40～21:25 吉村 定18

STUDIO B

- 9:20 カルナ・ヨーガ（調整） 9:20～10:10 ヤマダ チアキ 定15
- 担当変更 10:30 24式太極拳 10:30～11:10 吉野 天人 定15
- 担当・内容変更 11:30 太極拳 11:30～12:10 吉野 天人 チケット 定10
- 12:35 陰・ヨーガ（リラックス） 12:35～13:35 Sara 定15
- 14:10 沖ヨーガ 14:10～14:55 Hisa 定15
- 15:15 ヨーガ・ピラ 15:15～16:15 Maya 定15
- 16:35 リリース&ストレッチ 16:35～17:35 kumi 定15
- 17:55 ストレッチ&体幹トレーニング 17:55～18:40 テラダ 定15
- 19:40 ジェイ ジェイ・ヨーガ 19:40～20:25 ジュンジ 定15
- 20:45 新・整体ストレッチ 20:45～21:15 ジュンジ 定15
- 9月 腰

AQUA

- 10:00 有料スイミング 水慣れ 10:00～10:45 柴田（淳） チケット 定10
- 第1・3週 腰式太極拳 第2・4週 総合太極拳
- 11:30 ワンポイント 11:30～12:00 田崎
- 12:35 アクアベーシック 12:35～12:50 KIYOMI
- 12:55 アクアビクス 12:55～13:25 KIYOMI
- 14:00 ワンポイント（水慣れ） 14:00～14:30 田崎
- 15:00 有料スイミング 水慣れ 15:00～16:00 中村 チケット 定10
- 16:15 有料スイミング フィンスイム（アドバンス） 16:15～17:00 中村 チケット 定10
- 18:30 有料スイミング フィンスイム（アドバンス） 18:30～19:15 中村 チケット 定10
- （Jai Jai Yoga） ジェイ ジェイ・ヨーガ インド語で「Go!Go!ヨガ」 ポジティブなイメージのヨガです！

金曜日

STUDIO A

- 10:20 バランス コンディショニング 10:20～11:20 クリハラ 定20
- 11:40 フラダンス 11:40～12:40 WAKAKO 定18
- 新曲になりました♪ Let's Move！
- 13:00 Group Groove 30 13:00～13:30 神谷 定18
- 13:50 RITMOS 60 13:50～14:50 クラモチ 定18
- 15:10 48式太極拳 15:10～15:55 彭（ホウ） 定18
- 16:15 自選剣スクール 16:15～17:15 彭（ホウ） 【2020.7-2020.9】
- 18:10 初級エアロ 18:10～18:40 ツムラヤ 定18
- 19:00 コンビネーションエアロ 19:00～19:50 ツムラヤ 定18
- 20:10 タイガーキック 20:10～21:00 Tiger 定18

STUDIO B

- 9:20 バランス コンディショニングヨーガ 9:20～10:05 クリハラ 定15
- 10:25 ストレッチ＆バレエエクササイズ 10:25～11:25 ユウ 定15
- 12:05 カルナ・ヨーガ（フロー） 11:45～12:30 TOSHIO 定15
- 12:50 フラダンススクール 12:50～13:50 WAKAKO 【2020.7-2020.9】
- ビギナーピラティス 14:10～14:55 TOSHIO 定15
- やさしいベリーダンス 15:15～16:15 イシガミ 定15
- コアトレーニング 16:35～17:20 オオノ 定15
- ビギナーパワー・ヨーガ 19:20～20:05 TOSHIO 定15
- リラックス・ヨーガ 20:25～21:25 TOSHIO 定15

AQUA

- 10:00 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 田崎 チケット 定10
- 休講 13:00 美・アクアファン30 YUKIE 新プログラム！
- 13:45 アクアコンディショニング&ウォーク 佐藤
- 14:45 有料スイミング 初級スイム 14:45～15:45 佐藤 チケット 定10
- 9月 クロール
- ビジター様 チケット3枚 ※3時間以内利用
- 19:00 初めてのフィンスイミング 19:00～19:30 柴田（淳） 定10
- 19:45 チャレンジ30 19:45～20:15 柴田（淳）

土曜日

STUDIO A

- 9:25 太極剣（土） スクール 9:25～10:25 斎藤 【2020.7-2020.9】
- 11:00 ベーシックエアロ 11:00～11:45 オクムラ 定18
- 12:05 ビギナーSTEP 45 12:05～12:50 オクムラ 定18
- 13:20 ベーシックエアロ 13:20～14:10 ツムラヤ 定18
- 14:30 アドバンスエアロ 14:30～15:20 ツムラヤ 定18
- 15:40 コアトレーニング 15:40～16:25 オオノ 定18
- 16:45 タイガーキックシェイプ 16:45～17:15 Masa チケット 定10
- 17:35 キックBOX 17:35～18:25 Masa 定18
- 新曲になりました♪ Let's Move！
- 18:45 Group Groove 45 18:45～19:30 神谷 定18
- 20:50 初めてのソシアル ダンススクール 19:50～20:50 青田 【2020.7-2020.9】

STUDIO B

- 10:15 目覚めのヨーガ 10:15～11:15 Hisa 定15
- 11:35 初級 太極拳 11:35～12:35 斎藤 定15
- ¥ 有料 スペシャル コンディショニング 13:00～13:50 オクムラ ¥1,000（税抜） 定10
- 14:10 パワー・ヨーガ 14:10～15:10 KOMI 定15
- カルナストレッチ＆ストレッチポール 15:45～16:15 小川 定15
- ナチュラル フロー・ヨーガ 16:40～17:40 イシガミ 定15
- アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 イシガミ 定15
- 今月の香りは シダーウッド 鎮痛作用があるので、不安や緊張をほぐします。又、スパイシーな香りが脳を刺激して集中力を高めます！
- おやすみのヨーガ 19:20～20:20 TOSHIO 定15

AQUA

- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- アクアベーシック 14:30～14:45 ゆみ
- アクアビクス 14:50～15:20 ゆみ
- アクアアタック 17:00～17:30 富澤

日曜日

STUDIO A

- 10:00 ZUMBA 10:00～10:45 吉村 定18
- ボクササイズ 11:05～11:35 吉村 定18
- Group Active 11:55～12:55 山田 定18
- 新曲になりました♪ Let's Move！
- 天空大河 15:00～15:30 Masa 定18
- キックBOX 15:50～16:40 Masa 定18
- ストレッチポール 17:00～17:45 Masa 定18

STUDIO B

- 11:10 クラシックバレエ 11:10～12:10 美月 定15
- はじめてのバレエトゥーシューズスクール 12:30～13:00 美月 【2020.7-2020.9】
- パリ・ヒーリングヨーガ 13:30～14:30 イシガミ 定15
- ピラティス 14:50～15:35 TOSHIO 定15
- 初めてのヨーガ 15:55～16:55 ジュンジ 定15
- アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 17:15～18:30 ジュンジ 定15
- メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） 18:50～19:35 テラダ 定15

AQUA

- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- ウォーキング（パワー） 13:00～13:30 吉住
- 有料スイミング フィン&スイム 13:45～14:30 吉住 チケット 定10

【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。
- 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 …点線で囲われたプログラムは、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。
- チケット ◆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 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】19:00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ください。