

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2019年3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	カルナ・ストレッチ 9:45~10:30 塚野	有料スイミング クロー・青泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳) 定10			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 定25	カルナ・ヨーガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	有料スイミング 永橋 10:00~10:45 柴田(淳) 定10	10:00	
11:00	ビギナー マニキュア 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 齊藤 【2019.1-2019.3】	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志 定24	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	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	からだの芯を強くする AQコンディショニング 12:05~12:50 YUKIE【2019.1-2019.3】			バランスボール 12:10~12:40 小柳 定18	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 【2019.1-2019.3】	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	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】			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 定10				アクアピクス 12:15~13:15 YUKIE 【2019.1-2019.3】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	アクアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	13:00	
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15~14:15 ナカノ				ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara 【2019.1-2019.3】				アクアピクス 13:40~14:25 YUKIE	フリースペース	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ 定25	ワンポイント(水橋) 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	ゆる・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE				カルナストレッチ& ストレッチボール 14:50~15:20 神谷 定15	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara				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	スイムマスターI (中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2019.1-2019.3】	15:00	
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨーガ (調整) 15:35~16:20 ジュンジ	アクアピクス 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				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 15:50~16:50 Maya	有料スイミング フィンスイム (アパックス) 16:00~16:45 中村 定10	16:00	
17:00	ダンスプラス 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														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				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	イシュタ・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	スイムマスター (初級) スクール 19:00~20:00 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				ZUMBA 19:15~20:00 富澤	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・ヨガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンジ	スイムマスターII (中級) スクール 20:05~21:05 中村 【2019.1-2019.3】	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 フロア・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						3月 骨盤開放		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 富澤	バランス コンディショニング 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 定10		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2019.1-2019.3】			時間変更 ZUMBA 10:00~10:45 吉村	アシュタガ・ヨーガ (ベーシック) 10:00~11:00 めぐみ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa 定50	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 【2019.1-2019.3】		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa		時間変更 ボクササイズ 10:55~11:40 吉村	クラシックバレエ 11:20~12:20 美月		
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨーガ (コア) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! スクール 12:20~13:05 YUKIE 【2019.1-2019.3】		初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤		新プログラム!! Group Active 12:00~13:00 山田 定30	バレエウォーク 12:30~13:15 美月 【2019.1-2019.3】		
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】	アクアコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤		コンピネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro		ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住		
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	内容変更 有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤 定10		パワー・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI		バンタンコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		
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			コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ 定30		アクアサーキット 14:50~15:20 クリハラ	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:40~15:25 YUKIE 定15		
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 定30	カルナ会員様 ¥1,500(税抜)		タイガーキック 16:30~17:00 Masa 定10		ホット ナチュラル フロー ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ	キックBOX 15:25~16:15 Masa	初めてのヨーガ 15:35~16:35 ジュンジ	プレミアムスイム スクール 15:35~16:35 YUKIE 【2019.1-2019.3】
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO 定10	ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		キックBOX 17:10~18:00 Masa		アクアピクス 17:00~17:30 富澤	ストレッチボール 16:30~17:15 Masa 定15	アシュタガ・ヨーガ ハーブライマリー 16:45~18:00 ジュンジ	
18:00			新曲になりました!		Group Groove 45 18:15~19:00 神谷				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	バランスボール 19:10~19:40 山田 定15	ビギナー パワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィンスイム 19:00~19:30 柴田(淳) 定10		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】					
20:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ	チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)		おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO					
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追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。
 - …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。お振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・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
ローズ
落ち込んだ気分と自信と
幸福感を与え、抑鬱を緩和。
心を明るく高揚させ、
神経の緊張とストレスを
和らげます。