CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール　2021年11月

CARNA Fitness＆Spa　Tel:04-7168-1810

月曜日

STUDIO A

- 9:30～10:30 総合太極拳 斎藤 定23
- 11:00～11:45 ビギナーマーシャルアーツ タケシタ 定23
- 12:05～12:50 ZUMBA TAKA 定23
- 13:10～14:10 ビギナーJAZZ CHIKA 定23
- 14:40～15:10 カルナストレッチ＆ストレッチポール 塚野 定20
- 整理券配布方法変更
- 15:35～16:35 ストリートダンス KEIKO 定23
- 16:55～17:40 ダンスプラス スクール KEIKO 【2021.10-2021.12】
- 19:15～20:15 バレエ入門 藤森玲奈 定23
- 20:35～21:35 Group Centergy 60 富澤 定23

STUDIO B

- 9:45～10:30 カルナストレッチ＆ストレッチポール 馬場 定20
- 10:50～11:40 24式太極拳 スクール 斎藤 【2021.10-2021.12】
- 12:00～13:00 整体ストレッチ タケシタ 定20
- 13:20～14:20 デトックス・ヨーガ KOMI 定20
- 15:20～16:10 有料 ウェーブストレッチ ヤカベ チケット 定17
- 16:30～17:30 骨盤力向上 エクササイズ ヤカベ 定20
- 19:20～20:05 ピラティス 仁美 定20
- 20:25～21:10 リラックス・ヨーガ 仁美 定20

4・5週目はキャンドルを使用します。
室内がより暗くなる為リラックス効果が高まります！

AQUA

- 10:00～11:00 有料スイミング クロール・背泳ぎ 柴田（淳） チケット 定10
- 11:15～11:45 ウォーキング 柴田（淳）
- タオルをお持ちください。
- 15:15～15:45 アクアビクス クリハラ
- 15:50～16:20 アクアサーキット クリハラ
- 16:30～17:00 ワンポイント 柴田（淳）
- 17:10～18:10 中級スイム 柴田 チケット 定10

週によって内容が変わります！

★1週目★
足裏フットセラピー＆骨盤ストレッチ

★2週目★
くびれ＆ヒップアップピラティス

★3週目★
フローピラティス

★4・5週目★
ピラティス＆ストレッチポール

火曜日

定休日

水曜日

STUDIO A

- 9:20～10:20 24式太極拳 彭（ホゥ） チケット 定18
- 10:40～11:10 レッツ☆スタート オクムラ 定23
- 11:30～12:15 コンビネーション STEP 島田広志 定23
- 整理券配布方法変更
- 13:05～13:50 RITMOS 45 クラモチ 定23
- 14:15～15:05 ファットバーンエアロ 吉田理恵子 定23
- 15:25～16:25 -ようめいじ- 楊 名時 太極拳 大場 定23
- 16:45～17:30 ストリートダンス KIKKO! 定23
- 18:15～19:00 ベーシックエアロ ツムラヤ 定23
- 19:20～20:05 ZUMBA 富澤 定23
- 20:30～21:20 タイガーキック Tiger 定23

STUDIO B

- 9:20～10:05 ウェーブ・ストレッチ ヒロコ チケット 定17
- 時間変更
- 10:25～10:55 ストレッチポール テラダ 定20
- 11:15～11:45 メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） テラダ 定20
- 12:05～12:55 有料 スペシャル コンディショニング オクムラ ¥1,100（税込） 定10
- 13:15～14:15 骨盤調整ヨーガ KOMI 定20
- 14:35～15:20 リンパデトックス・ヨーガ KOMI 定20
- 15:40～16:40 Group Centergy 60 小川 定20
- 19:15～20:15 フラダンス WAKAKO 定20
- 20:35～21:35 ナチュラル フロー・ヨーガ TOSHIO 定20

AQUA

- 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。
- 11:15～11:45 アクアビクス 佐藤
- 13:15～14:00 アクアコンディショニング＆ウォーク 佐藤

簡単なステップから徐々に、ステップアップしていきます。
心拍数が上がる為脂肪燃焼効果や心肺機能向上効果が期待できます★

木曜日

STUDIO A

- 9:20～9:50 ビギナーSTEP オクムラ 定23
- 10:10～10:55 ファットバーンエアロ オクムラ 定23
- 11:15～12:15 ストリートダンス KIKKO! 定23
- 12:35～13:20 キックBOX 石井 清子 定23
- 13:40～14:25 STEP FUN オオノ 定23
- 14:45～15:35 コンビネーションエアロ オオノ 定23
- 15:55～16:40 フリースタイル（シアターラテンジャズ） コマツ 定23
- 17:05～17:50 ダンササイズ コマツ 定23
- 担当・内容時間変更
- 19:15～20:15 ステップアップエアロ（初級→中級） 島田広志 定23
- 20:40～21:25 ZUMBA 吉村 定23

STUDIO B

- 9:20～10:10 カルナ・ヨーガ（調整） ヤマダ　チアキ 定20
- 10:30～11:20 太極拳 吉野　天人 定20
- 11:30～12:20 陰・ヨーガ（リラックス） Sara 定20
- 12:35～13:35 沖ヨーガ Hisa 定20
- 13:55～14:45 ヨーガ・ピラ Maya 定20
- 15:05～16:05 リリース&ストレッチ kumi 定20
- 16:25～17:25 ストレッチ&体幹トレーニング テラダ 定20
- 17:55～18:40 リフレッシュ・ヨーガ TERU 定20
- 19:15～20:00 経絡ヨーガ TERU 定20
- 20:20～21:05

AQUA

- 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。
- 10:00～10:45 有料スイミング 水慣れ 柴田（淳） チケット 定10
- 11:30～12:00 ワンポイント 田崎
- 12:35～12:50 アクアベーシック KIYOMI
- 12:55～13:25 アクアビクス KIYOMI
- 14:00～14:30 ワンポイント（水慣れ） 田崎
- 15:00～16:00 スイムマスターⅠ初・中級 スクール 中村 【2021.10-2021.12】
- 16:15～17:00 有料スイミング フィンスイム（アドバンス） 中村 チケット 定10
- 18:00～19:00 有料スイミング スイムマスター 中村 定8
- ¥1,100（税込） 時間外・プラン外　¥2,200（税込） ★1コースのみ使用★

金曜日

STUDIO A

- 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。
- 10:20～11:20 バランス コンディショニング クリハラ 定25
- 11:40～12:40 フラダンス WAKAKO 定23
- 13:50～14:50 RITMOS 60 クラモチ 定23
- 15:10～16:10 48式太極拳 彭（ホゥ） 定23
- 16:30～17:30 自選剣スクール 彭（ホゥ） 【2021.10-2021.12】
- 18:30～19:30 Group Active 山田 定20

STUDIO B

- 9:20～10:05 バランス コンディショニングヨーガ クリハラ 定20
- 10:25～11:25 ストレッチ& やさしいバレエ ユウ 定20
- 11:45～12:30 カルナ・ヨーガ（フロー） TOSHIO 定20
- 12:50～13:50 フラダンススクール WAKAKO 【2021.10-2021.12】
- 14:10～14:55 ビギナーピラティス TOSHIO 定20
- 15:15～16:15 やさしいベリーダンス 石上 定20
- 16:35～17:20 コアトレーニング オオノ 定20
- 19:20～20:05 ビギナーパワー・ヨーガ TOSHIO 定20
- 20:25～21:25 リラックス・ヨーガ TOSHIO 定20

AQUA

- 10:00～11:00 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 田崎 チケット 定10
- 11:45～14:15 アクアコンディショニング&ウォーク 佐藤
- 13:45～14:15 有料スイミング 初級スイム 佐藤 チケット 定10
- 11月　平泳ぎ 12月　バタフライ
- ビジター様　チケット3枚 ※3時間以内利用
- 19:00～19:30 初めてのフィンスイミング 柴田（淳） 定10
- 19:45～20:15 チャレンジ30 柴田（淳）

土曜日

STUDIO A

- 9:25～10:25 太極剣（土） スクール 斎藤 【2021.10-2021.12】
- 11:00～11:45 ベーシックエアロ オクムラ 定23
- 12:05～12:50 ビギナーSTEP 45 オクムラ 定23
- 13:30～14:15 ミドルエアロ ツムラヤ 定23
- 14:35～15:20 RITMOS 45 ツムラヤ 定23
- 15:40～16:25 コアトレーニング オオノ 定23
- 16:45～17:15 タイガーキックシェイプ Masa チケット 定10
- 17:35～18:25 キックBOX Masa 定23
- 18:45～19:30 ZUMBA 富澤 定23

STUDIO B

- 10:15～11:15 目覚めのヨーガ Hisa 定20
- 11:35～12:35 初級 太極拳 斎藤 定20
- ¥1,100（税込）
- 13:00～13:50 有料 スペシャル コンディショニング オクムラ 定10
- 14:10～15:10 パワー・ヨーガ KOMI 定20
- 15:30～16:15 Group Centergy 45 小川 定20
- 16:40～17:40 ナチュラル フロー・ヨーガ 石上 定20
- 18:00～19:00 アロマ・ヨーガ 石上 定20
- 19:20～20:20 おやすみのヨーガ TOSHIO 定20

AQUA

- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- aichi ダンス 14:30～14:45 ゆみ
- 14:50～15:20 アクアダンスFUN ゆみ
- 17:00～17:30 アクアアタック 富澤

今月の香りは
シダーウッド
脳を活性化し集中力を高めます。
又、鎮静作用により
不安やストレスを和らげます。

日曜日

STUDIO A

- 10:00～10:45 ZUMBA 吉村 定23
- 11:05～11:35 ボクササイズ 吉村 定23
- 11:55～12:55 Group Active 山田 定20
- 13:25～14:25 Group Centergy 60 富澤 定23
- 15:00～15:30 サーキットシェイプ Masa 定23
- 15:50～16:40 キックBOX Masa 定23
- 17:00～17:45 煌伎匠 -OHGINOSHO- Masa 定23
- 18:05～19:20 アシュタンガ・ヨーガ TOSHIO 定23

STUDIO B

- 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。
- 11:05～12:05 クラシックバレエ 美月 定20
- 12:25～13:10 はじめてのバレエトゥーシューズ スクール 美月 【2021.10-2021.12】
- 14:30～15:15 バリ・ヒーリングヨーガ 石上 定20
- 15:35～16:20 ピラティス TOSHIO 定20
- 時間変更
- 16:40～17:25 スローフロー・ヨーガ TERU 定20
- 内容・時間変更
- 17:30～18:30 骨盤調整ヨーガ TERU 定20
- 18:50～19:35 メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） テラダ 定20

AQUA

- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- 13:00～13:30 ウォーキング（パワー） 小川

【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（税込）	有効期限
1回券	550円	当日のみ有効
4回券	1,980円	購入日より4ヶ月
10回券	4,400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。

◆アクアプログラム◆
アクアビクス・アクアサーキット・ウォーキングは最大2コースまでとさせていただきます。
（参加者12名以上で2コース）

◆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下さい。