

CARNA Fitness & Spa プログラムスケジュール 2019年1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 柴田(晶)	★ 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			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 水慣れ 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 【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 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】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志 定21	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】	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	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 【2019.1-2019.3】		バランスボール 12:10~12:40 小柳 定18	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			アキアセラピーエクササイズ 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	アクアベシク 12:35~12:50 KIYOMI	13:00		
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	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】			アキアコア ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	フリースペース ジョードレッシン 14:00~14:15 定6	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ 定25	陰・ヨーガ (リラククス) 13:00~14:00 Sara	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	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	ピラティス (ベシク) 14:10~15:00 Sara			アキアコア ウォーキング 15:00~15:30 TAKAKO	コンバージョン エアロ 14:35~15:25 オオノ	アキアベシク 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 (調和) 15:35~16:20 ジュン	アキアベシク 15:15~16:00 クリハラ			カルナストレッチ& ストレッチボール 14:50~15:20 神谷	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 (シアターラテンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	有料スイミング フィン&スイム (アドバンス) 16:00~16:45 中村 【2019.1-2019.3】	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			太極拳 15:30~17:00 三千	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		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	スイママスター (初級) スクール 19:00~20:00 中村 【2019.1-2019.3】	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				ZUMBA 19:15~20:00 富澤	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・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュン	スイママスター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	リラククス・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・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		21:00		
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					1月 肩・首 2月 肩・背骨 3月 骨盤開放		22:00		
30													30		

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 定10		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 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					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	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】		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ウォーク 13:45~14:15 佐藤		初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤 定21					
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			¥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 定10					
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・青泳ぎ 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 定30	カルナ会員様 ¥1,500(税抜) ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		コンバージョンエアロ 13:10~14:10 Kotaro					
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO 定10			タイガーキックシェイプ 16:30~17:00 Masa 定10					
18:00					ホット ナチュラル フロ・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										
30										

【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・ジョードレッシンなど】
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。
- ★ 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。
- ★ ◆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

今月のテーマは
「セラニウム」
ホルモンバランスの
乱れを調整し、
ストレス解消に
効果的です。