CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール　2022年8月

CARNA Fitness＆Spa

代行情報等はこちらから→

月曜日

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。
- 10:00 総合太極拳 9:30〜10:30 斎藤 定31
- 11:00 ビギナーマーシャルアーツ 11:00〜11:45 タケシタ 定26
- 12:00 ZUMBA 12:05〜12:50 TAKA 定26
- 13:00 ビギナーJAZZ 13:10〜14:10 CHIKA 定26
- 14:00 カルナストレッチ＆ストレッチポール 14:40〜15:10 塚野 定20
- 15:00 ストリートダンス 15:35〜16:35 KEIKO 定26
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00 クラシックバレエ 19:15〜20:15 藤森玲奈 定26
- 20:00 Group Centergy 60 20:35〜21:35 富澤 定26
- 21:00
- 22:00

STUDIO B

- 10:00 カルナストレッチ＆ストレッチポール 9:45〜10:30 松本 定20 担当変更
- 11:00 24式太極拳 スクール 10:50〜11:40 斎藤 【2022.7-2022.9】
- 12:00 整体ストレッチ 12:00〜13:00 タケシタ 定20
- 13:00
- 14:00 デトックス・ヨーガ 14:00〜15:00 KOMI 定20
- 15:00 有料 ウェーブストレッチ 15:20〜16:10 ヤカベ チケット 定17
- 16:00 骨盤力向上 エクササイズ 16:30〜17:30 ヤカベ 定20
- 17:00
- 18:00
- 19:00 ピラティス 19:20〜20:05 仁美 定20
- 20:00 リラックス・ヨーガ 20:25〜21:10 仁美 定20
- 21:00
- 22:00

AQUA

- 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
- 11:00 ウォーキング 11:15〜11:45 柴田（淳）
- 12:00
- 13:00 タオルをお持ちください。
- 14:00 有料スイミング 中級スイム 14:15〜15:00 柴田（淳） チケット 定10
- 15:00 アクアビクス 15:15〜15:45 クリハラ
- 16:00 アクアサーキット 15:50〜16:20 クリハラ
- 17:00 ワンポイント 16:30〜17:00 柴田（淳）
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00

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

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！

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26
- 11:30〜12:15 コンビネーション STEP 島田広志 定23
- 13:05〜13:50 RITMOS 45 クラモチ 定26
- 14:15〜15:05 ファットバーンエアロ 吉田理恵子 定26
- -ようめいじ- 楊 名時 太極拳 15:25〜16:25 大場 定31
- 16:45〜17:30 ストリートダンス KIKKO! 定26
- 18:10〜18:55 ベーシックエアロ ツムラヤ 定26
- 19:20〜20:05 ダンササイズ 富澤 定26
- 20:30〜21:20 タイガーキック Tiger 定26

STUDIO B

- 9:20〜10:05 動きやすい体を作る姿勢改善トレーニング テラダ チケット 定17
- 10:25〜10:55 メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） 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13
- 13:15〜14:00 骨盤調整ヨーガ KOMI 定20
- 14:20〜15:05 リンパデトックス・ヨーガ KOMI 定20
- 担当・内容変更
- 15:35〜16:35 フロー・ピラティス MIZUKI 定20
- 19:15〜20:15 フラダンス WAKAKO 定25
- 20:25〜21:35 ナチュラル フロー・ヨーガ TOSHIO 定20

ピラティスの動きを音楽に流れるように振付したオリジナルエクササイズです。
1曲を繰り返し行うことで集中力を高め、心身共にリフレッシュできます♪
心も体も解放するフローステートへ導きます。

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。

10:25〜のレッスンと連続で参加される方は11:10より整理券の確保が可能です。

- 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

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26
- 11:15〜12:15 ストリートダンス KIKKO! 定26
- 12:35〜13:20 キックBOX 石井 清子 定26
- 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26
- 15:55〜16:55 JAZZ HIP-HOP TAKA 定26
- 19:15〜20:15 ステップアップエアロ（初級→中級） 島田広志 定26
- 20:40〜21:25 ZUMBA 吉村 定26

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25
- 11:40〜12:15 太極拳スクール 吉野　天人 【2022.7-2022.9】
- 12:35〜13:35 陰・ヨーガ（リラックス） Sara 定20
- 13:55〜14:45 沖ヨーガ Hisa 定20
- 15:05〜16:05 ヨーガ・ピラ Maya 定20
- 16:25〜17:25 リリース&ストレッチ kumi 定20
- 17:55〜18:40 ストレッチ&体幹トレーニング テラダ 定20
- 19:15〜20:00 カルナストレッチ＆ストレッチポール 本谷 定20

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
- 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 ワンポイント（水慣れ） 14:00〜14:30 田崎
- 15:00 スイムマスターⅠ初・中級 スクール 15:00〜16:00 中村 【2022.7-2022.9】
- 16:00 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
- ベルトを使用し、股関節にアプローチします！
- 18:00 スイムマスターⅡ初・中級 スクール 18:15〜19:15 中村 【2022.7-2022.9】
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00

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。
- 10:00 バランス コンディショニング 10:20〜11:20 クリハラ 定35
- 11:40〜12:40 フラダンス WAKAKO 定31
- 13:50〜14:50 RITMOS 60 クラモチ 定26
- 15:10〜16:10 48式太極拳 彭（ホゥ） 定31
- 16:30〜17:30 自選剣スクール 彭（ホゥ） 【2022.7-2022.9】
- 19:30〜20:15 Group fight 45 塚野 定26
- 20:25〜21:25 リラックス・ヨーガ TOSHIO 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 【2022.7-2022.9】
- 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

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
- アクアコンディショニング&ウォーク 13:45〜14:15 佐藤
- 有料スイミング 初級スイム 14:45〜15:45 佐藤 チケット 定10
- 8月 バタフライ 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
- 19:45〜20:15 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 【2022.7-2022.9】
- 11:00〜11:45 ベーシックエアロ オクムラ 定26
- 12:05〜12:50 ビギナーSTEP 45 オクムラ 定23
- 13:20〜14:05 ミドルエアロ ツムラヤ 定26
- 14:25〜15:10 RITMOS 45 ツムラヤ 定26
- 15:30〜16:15 Group Centergy 45 富澤 定26
- 担当変更
- 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26
- 18:45〜19:30 ZUMBA 富澤 定26

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25
- ¥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 チケット 定13
- 14:10〜15:10 パワー・ヨーガ KOMI 定20
- 15:30〜16:15 コアトレーニング オオノ 定20
- 16:40〜17:40 筋膜リリース・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 12:00まで
- 12:00〜12:45 有料スイミング フィン&スイム 柴田（淳） チケット 定10
- aichiダンスとは！？ 四肢と脊柱をバランスよく使いゆっくりとした流れるような動きで腹→胸→肩を使い深い呼吸行う体操プログラムです。水中でリラックスしながらお楽しみいただけます！
- aichi ダンス 14:30〜14:45 ゆみ
- アクアダンスFUN 14:50〜15:20 ゆみ
- アクアアタック 17:00〜17:30 富澤

今月の香りは
イランイラン
過度な緊張やストレスを緩和し、副交感神経を優位にします。

日曜日

STUDIO A

- 10:00 ZUMBA 10:00〜10:45 吉村 定26
- 11:05〜11:35 ボクササイズ 吉村 定26
- 11:55〜12:40 シェイプBODY 富澤 定23
- 音楽に合わせ行い、脂肪燃焼やボディメイクを行います♪
- 13:25〜14:25 Group Centergy 60 富澤 定26
- 15:00〜15:30 サーキットシェイプ Masa 定26
- 15:50〜16:40 キックBOX Masa 定26
- 17:00〜17:45 煌伎匠 -OHGINOSHO- Masa 定26
- 18:05〜19:20 アシュタンガ・ヨーガ TOSHIO 定26

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
- はじめてのバレエトゥーシューズ スクール 12:25〜13:10 美月 【2022.7-2022.9】
- 13:30〜14:30 バリ・ヒーリングヨーガ 石上 定20
- 14:50〜15:35 ピラティス TOSHIO 定20
- 15:55〜16:55 スローフロー・ヨーガ TERU 定20
- 17:15〜18:30 メンテナンス・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 12:30まで
- 13:00〜13:30 アクアアタック 塚野
- 担当・内容変更

【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。