CARNA Fitness＆Spa プログラムスケジュール　2019年4月

CARNA Fitness＆Spa　Tel 04-7168-1810

月曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド
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	チケット 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00～11:00 柴田（淳） 定10	
11:00	ビギナー マーシャルアーツ 11:00～11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55～11:45 斉藤 【2019.4-2019.6】	内容変更 ウォーキング 11:15～11:45 柴田（淳）	
12:00	ZUMBA 12:00～12:45 Mie	整体ストレッチ 12:00～13:00 タケシタ	大きめのタオルをお持ちください。	
13:00	ビギナーJAZZ 13:10～13:40 CHIKA JAZZ 13:45～14:15 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15～14:15 ナカノ		
14:00	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		
15:00	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 ジュンジ	アクアビクス 15:15～16:00 クリハラ	
16:00	ダンスプラス スクール 16:40～17:25 KEIKO 【2019.4-2019.6】	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	
17:00				
18:00				
19:00	ソフトコンディショニング 19:15～19:45 シンドウ	ピラティス 19:40～20:25 仁美		
20:00	ベーシックエアロ 20:00～20:50 シンドウ	リラックス・ヨーガ 20:35～21:20 仁美		
21:00	バレエエクササイズ 21:00～22:00 藤森玲奈			
22:00				

火曜日

休館日

水曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド
10:00	太極剣 スクール 9:20～10:20 彭（ホゥ） 【2019.4-2019.6】	モーニングストレッチ 9:20～9:50 オクムラ		
11:00	レッツ☆スタート 10:30～11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00～10:45 Sara		
12:00	STEP FUN 11:10～11:55 島田 広志 定35	メンテナンスストレッチ （肩甲骨・骨盤） 11:00～11:45 テラダ	アクアビクス 11:15～12:00 YUKIE	
13:00	バランスボール 12:10～12:40 小柳 定16	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	時間変更 アクアコア ウォーキング 13:15～14:00 YUKIE	フリースペース ショートレッスン 14:00～14:15 定6
14:00	RITMOS 45 12:55～13:40 クラモチ	¥1,000（税抜） 背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15～14:00 Sara 【2019.4-2019.6】		
15:00	ファットバーンエアロ 13:50～14:40 吉田理恵子	ピラティス （ベーシック） 14:10～15:00 Sara		
16:00	カルナストレッチ＆ストレッチポール 14:50～15:20 神谷 定15	骨盤調整ヨーガ 15:10～16:10 KOMI		
17:00	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	有料スイミング クロール・背泳ぎ 16:00～17:00 佐藤 チケット 定10	
18:00	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		
19:00	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	
20:00	モムチャンダイエット 20:15～21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30～21:30 TOSHIO		
21:00	タイガーキック 21:10～22:00 Tiger			
22:00				

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。

木曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	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	チケット 有料スイミング 水慣れ 10:00～10:45 柴田（淳） 定10
11:00	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	
12:00	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 【2019.4-2019.6】	ワンポイント 11:30～12:00 田崎
13:00	キックBOX 12:30～13:15 石井 清子	陰・ヨーガ （リラックス） 13:00～14:00 Sara	アクアベーシック 12:35～12:50 KIYOMI アクアビクス 12:55～13:25 KIYOMI
14:00	STEP FUN 13:40～14:25 オオノ 定25	沖ヨーガ 14:40～15:40 Hisa	ワンポイント（水慣れ） 14:00～14:30 田崎
15:00	コンビネーション エアロ 14:35～15:25 オオノ	ヨーガ・ピラ 15:50～16:50 Maya	スイムマスターⅠ （中級） スクール 14:45～15:45 中村 【2019.4-2019.6】
16:00	フリースタイル （シアターラテンジャズ） 15:35～16:20 コマツ	フロー・ヨーガ 17:00～18:00 KOMI	有料スイミング フィンスイム （アドバンス） 16:00～16:45 中村 定10 チケット
17:00	ダンササイズ 16:30～17:00 コマツ		
18:00	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 【2019.4-2019.6】
19:00	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 【2019.4-2019.6】
20:00	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		4月膝・腰 5月股関節 6月肩・肘・首	
22:00			

金曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース
10:00	内容・担当変更 機能改善 9:45～10:15 YUKIE 担当変更 バランス コンディショニング 10:30～11:30 クリハラ 定50	バランス コンディショニングヨーガ 9:20～10:20 クリハラ 担当変更 やさしいバレエ 10:30～11:30 ユウ	チケット 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 田崎 定10 内容変更	
11:00	フラダンス 11:40～12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨーガ （フロー） 11:55～12:40 TOSHIO		
12:00	内容・担当変更 Group Groove 45 12:50～13:35 神谷	フラダンススクール 12:50～13:50 WAKAKO 【2019.4-2019.9】		
13:00	RITMOS 45 13:50～14:35 クラモチ 新曲になりました！	ビギナー ピラティス 14:05～14:50 TOSHIO	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45～14:15 佐藤	ストレッチ 14:30～14:45 定6
14:00	48式太極拳 14:55～15:55 彭（ホゥ）	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 初級スイム 14:45～15:45 佐藤 チケット 定10	
15:00				
16:00	自選剣スクール 16:05～17:05 彭（ホゥ） 【2019.4-2019.6】	コアトレーニング 16:15～17:00 オオノ 定40	ビジター様　チケット3枚 ※3時間以内利用	
17:00		有料 ピラティス（アドバンス） 17:15～18:15 TOSHIO 定10	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	
18:00				
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ミング 19:00～19:30 柴田（淳） 定10 チャレンジ30 19:45～20:15 柴田（淳）	
20:00	タイガーキック 20:10～21:00 Tiger	担当変更 リラックス・ヨーガ 20:15～21:15 TOSHIO		
21:00				
22:00				

土曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	太極剣 スクール 9:40～10:40 斉藤 【2019.4-2019.6】	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
11:00	ベーシックエアロ 11:00～11:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40～12:40 斉藤	
12:00	ビギナーSTEP 45 12:00～12:45 オクムラ 定35	¥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	
13:00		パワー・ヨーガ 14:00～15:00 KOMI	アクアベーシック 14:30～14:45
14:00	内容・担当変更 Group Active 14:15～15:15 山田 定20		アクアサーキット 14:50～15:20 クリハラ
15:00	時間変更 コアトレーニング 15:30～16:15 オオノ 定30	時間変更 カルナストレッチ＆ストレッチポール 15:45～16:15 山田 定15	
16:00	チケット タイガーキックシェイプ 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	アクアビクス 17:00～17:30 富澤
17:00	キックBOX 17:10～18:00 Masa		
18:00	Group Groove 45 18:15～19:00 神谷	アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 イシガミ	
19:00	初めてのソシアルダンス スクール 19:30～20:30 青田 【2019.4-2019.6】	おやすみのヨーガ 19:20～20:20 TOSHIO	
20:00			
21:00			
22:00			

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

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	ZUMBA 10:00～10:45 吉村	アシュタンガ・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	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	Group Active 12:00～13:00 山田 定20	バレエトゥーシューズ スクール 12:30～13:15 美月 【2019.4-2019.6】	ウォーキング（パワー） 13:00～13:30 吉住
13:00	ファンクションエクササイズ 13:15～13:55 YUKIE	バリ・ヒーリングヨーガ 13:30～14:30 イシガミ	チケット 有料スイミング フィン&スイム 13:45～14:30 吉住 定10
14:00	かんたんコンディショニング 14:00～14:20 YUKIE		チケット 有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:40～15:25 YUKIE 定15
15:00	ソフトコンディショニング 14:45～15:15 Masa	ピラティス 14:40～15:25 TOSHIO	
16:00	キックBOX 15:25～16:15 Masa	初めてのヨーガ 15:35～16:35 ジュンジ	
17:00	ストレッチポール 16:30～17:15 Masa 定15	アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 16:45～18:00 ジュンジ	
18:00		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			
20:00			
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。
【STEP・バランスボール・コアトレーニング・ストレッチポール・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・お電話にて受付致します。

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・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