CARNA Fitness&Spa プログラムスケジュール　2012年1月

CARNA Fitness&Spa

月曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
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 クロール・背泳ぎ 10:00～11:00 柴田（淳）
11:00	ビギナー マーシャルアーツ 11:00～11:45 タケシタ	カンフー 10:55～11:45 KOKI	ウォーキング 11:15～11:45 柴田（淳）
12:00	有料 踊れるバレエ 12:00～13:00 ユウ 【2012.1-2012.3】	整体ストレッチ 12:00～13:00 タケシタ	プレミアム会員・レギュラー会員限定アクア 12:05～12:50 YUKIE
13:00	ビギナーJAZZ 13:10～13:40 CHIKA	24式太極拳 13:15～14:15 KOKI	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 13:45～14:45 TOSHIO
14:00	JAZZ 13:45～14:15 CHIKA		
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	アクアビクス 15:15～16:00 クリハラ
16:00	ストリートダンス 15:30～16:30 KEIKO	骨盤ケアコンディショニング 15:35～16:20 シンドウ	有料 チャレンジスイム 16:15～17:15 大塚
17:00		ベルビック体操 16:30～17:30 ヤカベ	
18:00			
19:00	ストレッチポール 19:15～19:45 中野	ホット カルナ・ヨーガ 19:30～20:30 葵	
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 ヨシムラ		
21:00	クラシックバレエ 21:00～22:00 葵	ナチュラル フローヨーガ 21:00～21:45 TOSHIO	
22:00			

火曜日

休館日

水曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	有料 太極拳（初級） 9:20～10:20 彭（ホウ） 【2011.10-2012.3】	肩こり・腰痛ストレッチ 9:20～9:50 鳥野	
10:30	ビギナーマーシャルアーツ 10:30～11:00 鳥野	Inner Beauty 10:00～10:45 Sara	有料スイミング 水慣れ 10:00～11:00 佐藤（真）
11:00	STEP FUN 11:10～11:55 Sara	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
12:00	バランスボール 12:10～12:40 石塚	有料 スペシャリストサポート 12:00～12:50 Hisa・寺田 Sara・ジュンジ	有料 プレミアムアクア 12:15～13:15 YUKIE 【2012.1-2012.3】
13:00	ベーシックエアロ 12:55～13:40 コイソ	有料 ベーシックベリーダンス 13:00～14:00 kyoko 【2012.1-2012.3】	
14:00	ファットバーンエアロ 13:50～14:40 吉田理恵子	ピラティス（コアストレングス） 14:10～14:55 コイソ	アクアコア ウォーキング 14:00～14:45 YUKIE
15:00		カルナ・ヨーガ 15:15～16:15 舞	有料スイミング クロール・背泳ぎ 15:00～16:00 TOSHIO
16:00	橋式気功 太極拳 15:30～17:00 ニチ	有料 フラダンス 16:30～17:30 WAKAKO 【2011.5-2012.3】	
17:00			
18:00	ベリーダンス 18:00～19:00 イシガミ	イシュタ・ヨーガ 18:15～19:00 ミヤモト	
19:00	STEP FUN 19:20～20:05 ミヤモト	フラダンス 19:15～20:15 WAKAKO	アクアジョグ 19:15～19:45 吉住
20:00	ビギナーJAZZ 20:25～20:55 CHIKA		ワンポイント 20:00～20:30 アドバイス
21:00	JAZZ 21:00～21:30 CHIKA	ピラティス & ストレッチ 20:45～21:45 いく	
22:00			

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	カルナ・ルーシー 9:30～10:15 TOSHIO	有料 セルフメンテナンス 10:00～11:00 ヤカベ 【2012.1-2012.3】
10:30	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 KOKI	
11:00	ストリートダンス 11:10～12:10 KIKKO!	有料 太極拳 入門 11:40～12:40 KOKI 【2012.1-2012.3】	アクアビクス 11:30～12:15 ヤカベ
12:00	ZUMBA 12:30～13:15 イコマ	カルナ・ヨーガ 12:50～13:35 NAKAKO	ワンポイント 12:30～13:00 アドバイス
13:00	STEP 13:40～14:25 オオノ	ボディコントロール 13:45～14:30 NAKAKO	有料スイミング やっぱり水慣れ 14:00～15:00 中村
14:00	コンビネーション エアロ 14:35～15:25 オオノ	沖ヨーガ 14:40～15:40 Hisa	有料 マスターズ 中級 15:15～16:15 中村 【2012.1-2012.3】 （初）
15:00		きれいになるヨーガ 15:50～16:55 つぐみ	
16:00		アシュタンガ・ヨーガ 17:00～18:00 つぐみ	
17:00			
18:00	ストレッチポール（コアバランス） 18:45～19:15 村田		
19:00	ベーシックエアロ 19:30～20:15 村田	沖ヨーガ 19:40～20:40 Hisa	有料スイミング 水慣れ 20:00～21:00 中村
20:00	アフリカンシェイプ 20:30～21:15 MIKA	ホット アロマストレッチ 21:10～21:55 いく	
21:00			
22:00			

金曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	リズムエアロ 9:45～10:15 柴田（晶）	ビギナー パワーヨーガ 9:30～10:15 MaNa	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00～11:00 佐藤（真）
10:30	キッカBOX 10:30～11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30～11:30 ユウ	アクアジョグ 11:15～11:45 佐藤（真）
11:00	フラダンス 11:40～12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨーガ 11:55～12:40 ユウ	
12:00	ファットバーンエアロ 12:50～13:40 クラモチ	有料 フラダンス 12:50～13:50 WAKAKO 【2011.10-2012.3】	
13:00	RITMOS 45 13:50～14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05～14:50 TOSHIO	ウォーキング15 13:45～14:00 アクアビクス 14:05～14:35 大塚
14:00	48式太極拳 14:55～15:55 彭（ホウ）	ベリーダンス 15:00～16:00 イシガミ	有料スイミング 水慣れ 15:00～16:00 柴田（淳）
15:00	有料 太極拳（中級） 16:05～17:05 彭（ホウ） 【2011.10-2012.3】	コアトレーニング 16:15～17:00 オオノ	
16:00	有料 42式太極剣 17:10～18:10 彭（ホウ） 【2011.10-2012.3】	有料 ビューティピラティス 17:15～18:15 TOSHIO 【2012.1-2012.3】	
17:00			
18:00	ベルビック体操 19:20～20:05 サイトウ	ビギナー パワーヨーガ 19:20～20:05 TOSHIO	ウォーキング 19:15～19:45 吉住
19:00	ファットバーンエアロ 20:15～21:05 金彭	リラックス・ヨーガ 20:15～21:15 サイトウ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 20:00～21:00 大塚
20:00			
21:00			
22:00			

土曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:40	有料 太極剣 9:40～10:40 斉藤 【2011.10-2012.3】		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	骨盤スリムストレッチ 11:00～11:45 タケシタ	
11:55	ビギナーSTEP 45 12:00～12:45 オクムラ	初級 太極拳 11:55～12:55 斉藤	有料スイミング チャレンジスイム 11:30～12:30 TOSHIO
13:00	コンビネーション エアロ 50 13:10～14:00 サイトウ		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
14:00	ビギナー ラテンエアロ 14:15～15:05 サイトウ	メンテナンスストレッチ（肩甲骨・骨盤） 14:30～15:15 テラダ	アクアビクス 14:30～15:15 クリハラ
15:00	クランチフィットネス 15:20～15:40 石塚		
15:50	バランスボール 15:50～16:20 石塚		
16:00	タイガーキックシェイプ 16:30～17:00 Tiger	ホット カルナ・ヨーガ 16:40～17:40 ナカノ	
17:10	タイガーキック 17:10～18:00 Tiger		
18:00		アロマ・ヨーガ 18:00～19:00 ナカノ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 18:00～19:00 島田（淳）
19:00	JAZZ 19:15～20:15 CHIKA		

日曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00		ホット デトックス・ヨーガ 10:00～11:00 葵	
11:00	クラシックバレエ 11:20～12:20 葵	ホット カルナ・ルーシー 11:30～12:15 村田	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
13:00	シェイプサーキット 13:00～13:45 石塚	ホット パリ・ヒーリングヨーガ 13:30～14:20 インガミ	
14:00	バランスボール 14:00～14:30 石塚		
14:45	ビギナーエアロ 14:45～15:15 村田	ホット ゆる・ピラ 14:35～15:20 TOSHIO	ウォーキング（パワー） 14:45～15:15 中島
15:30	ベーシックエアロ 15:30～16:15 村田		
16:30	ストレッチポール 16:30～17:00 中野	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	

【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。

…室内を暖めて行うプログラムです。お水をご持参下さい。

…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・シェイプサーキット・ストレッチポール】
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。

【有料スイミング・プレミアム＆レギュラー会員限定アクア】
2週間前よりフロント・インフォメーションにて受付致します。
（電話での予約も承ります。）

有料 …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ください。

…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。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ください。

…ゴルフをされる方にオススメのプログラムです。

・・・塗りつぶしている個所は変更点があるプログラムです。

◆有料スイミング・キネシス・タイガーキックシェイプ 共通チケット◆

チケット内容	料金（税込）	有効期限
1回券	500円	当日1回のみ有効
4回券	1,800円	購入日より4ヶ月
8回券	3,200円	購入日より6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。

◆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。予めご了承ください。

◆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

※交通機関の遅休・遅延等の状況もございますので、インストラクターの到着が可能な場合のみ、プログラムを実施させて頂きます。