

1月	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30~11:15 (45分) からだすっきり体操 酒本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) ベーシックヨガ 福島 強度 ★★		10:30~11:10 (40分) らくらくコアダンス 神谷 強度 ★★		10:30~11:10 (40分) らくらくエアロ 酒本 強度 ★			10:30~10:50 (20分) おなかシェイプ 山本 強度 ★★
11:00	11:35~12:05 (30分) ヒーリングヨガ 宇野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		11:30~12:10 (40分) はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) フラダンス 岸本 強度 ★	11:10~11:50 (40分) 姿勢改善教室 山本 強度 ★
12:00		12:30~13:00 (30分) 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★						12:30~13:00 (30分) 水中ウォーキング 牧本 強度 ★	12:40~13:20 (40分) ピラティス 福島 強度 ★★	
13:00	13:30~14:10 (40分) かんたんストレッチ 牧本 強度 ★		13:30~14:10 (40分) からだチェック 芦谷 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 美尻メイク 宇野 強度 ★★		13:30~14:10 (40分) 座ってピラティス 福島 強度 ★		13:40~14:20 (40分) ズンバ 中川 強度 ★★	
14:00					14:30~15:00 (30分) ピラティス 中川 強度 ★★	オンラインレッスン				初心者 燃烧系
18:00							18:40~19:20 (40分) ピラティス 福島 強度 ★★			筋トレ
19:00	18:40~19:20 (40分) バレトン 福島 強度 ★★		19:10~19:55 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★	2階ジム	19:10~19:50 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		19:40~20:00 (20分) おなかシェイプ 山本 強度 ★★		19:00~19:45 (45分) ベーシックヨガ 山本 強度 ★★	改善系 癒し系
20:00				山本 強度 ★★						
21:00	19:40~20:20 (40分) ヒーリングヨガ 福島 強度 ★		20:20~20:50 (30分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★		20:10~20:50 (40分) HIP HOP 中級 武川 強度 ★★		20:20~21:05 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		20:05~20:45 (40分) HIPHOP 初級 武川 強度 ★	

レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
からだすっきり体操	★	45	血行促進、リンパの流れを良くし、心も体もすっきり！美しい身体を取り戻します。
からだチェック	★	40	自分の体をチェックし、改善するためのストレッチとエクササイズを実施します。
健康体操	★	40	身体を「ほぐす・ゆるめる・整える」の3つの要素を取り入れたプログラム。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。
かんたんストレッチ	★	40	かんたんに行える全身のストレッチをゆっくりと行います。誰でも気軽に参加できます。
姿勢改善教室	★	40	全身の筋力や柔軟性を向上させ、姿勢改善につながるオリジナルプログラムです。
座ってエアロ	★	40	イスを使って様々な動きを体感します。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。
はじめてヨガ	★	40	ヨガの様々なポーズを用いて、心と身体のバランスを調整していきます。
リフレッシュヨガ	★	40	ヨガの呼吸法とポーズでエネルギーチャージを行ない、心と身体のバランスを整えていきます。
ベーシックヨガ	★★	45	ヨガの呼吸と動作でポーズをとることで統一され、体のバランス・筋力を強化していきます
はじめてピラティス	★	40	姿勢を改善し柔軟性と筋力の向上を目的とします。ストレスの軽減、美肌効果も期待できます。
座ってピラティス	★	40	イスに座ってピラティスの呼吸法を取り入れながら行う体幹トレーニングです。膝・腰が痛い方も気軽に参加できます。
ピラティス	★★	40	はじめてピラティスに慣れてきた方向けのレッスンですが、初めての方も参加できます。
HIPHOP 初級	★	40	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。
HIPHOP 中級	★★	40	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。
らくらくエアロ	★	40	エアロビクスの基本動作で行なう、運動をはじめて間もない方におすすめのレッスンです。
らくらくコアダンス	★★	40	ラテン系の音楽に合わせて身体の奥の筋肉を使いながら楽しくダンス！
美・ツイストストレッチ	★	40	伸ばす+ひねるの動きで多方面から筋肉にアプローチしていきます。
バレトン	★★	40	フィットネス・バレエ・ヨガの3の動きを取り入れた新感覚プログラム。
ズンバ	★★	45	心肺機能を向上させると共に多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待できます。
初級トレーニング	★★	40	かんたんに行える筋力トレーニングをゆっくりと行います。初心者の方でも気軽に参加できます。
美尻メイク	★★	20	グループで、おしりを重点的に鍛えていき、美しいおしりを目指すレッスンです。
フラダンス	★	40	ハワイアンミュージックにのってステップを踏み、初心者の方でも楽しく踊ることが出来ます。
おなかシェイプ	★★	20	様々な腹筋種目を取り入れながら引き締まった腹筋を目指すレッスンです。

## プールレッスンプログラム

レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
水中ウォーキング	★	30	水の抵抗を利用して、下半身の筋力向上・全身持久力の向上を目的とします。
アクアトレーニング	★★	30	水の抵抗を利用して水中で行う筋力アップトレーニング。音楽に合わせて動き全身の代謝も向上させます。
ミットアクア	★★	30	水の抵抗を利用した水中エクササイズ。浮力で関節への負担を和らげ、音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！

## レッスン参加についてのお知らせ

一定の間隔を確保するため、Aスタジオの広さに応じた定員10名(プールは6名)で実施  
**レッスン参加手順**


- 開始**10分前から3階スタジオ前**に距離をとってお並びいただけます。
  - 10名を超える場合は、レッスン開始3分前に抽選**を実施させていただきます。
  - レッスンの**途中入室はお断り**させていただきます。
  - 換気の徹底 : レッスン実施に伴い十分な換気をおこなうため、**スタジオの扉、窓を開けて**実施します。  
 レッスン終了後20分の間隔を開けて実施します。
  - 消毒の徹底 : マット、チューブ、イス等の使用器具等は、レッスン終了後、所定の除菌シートで消毒のご協力をお願いします。
  - マスクの着用 : **マスクの着用を必ず**ご協力ください。  
**インストラクターはマスクを着用の上**実施させていただきます。
- ※政府の要請があった場合、レッスン内容の変更・中止する場合がございます。  
 ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



## オンラインレッスンについてのお知らせ

開始手順《前日までにご準備をお願い致します》

- 「info@carvata.jp」にメールを送信  
 件名にzoom参加希望と記入し、本文にお名前を記入して送信してください。
- カルヴァータより招待メールが届きますので、本文の「http://zoom....123...」などの「ルームURL」をクリックします。
- スマホの場合  
 アプリが自動的に起動し、参加することができます。  
 パソコンの場合  
 アプリが自動的にダウンロードされ、それをクリックすると自動的に繋がります。  
 ※開始5分前から入室できます。

※スマホの場合、事前に「 ZOOM Cloud Meetings」のダウンロードをお願いします。

iphoneの場合



androidの場合



よりダウンロードをしてください

# 1月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
4日(月)	かんたんストレッチ	牧本	かんたんストレッチ	芦谷	40分	13:30~14:10
	バレトン	福島	ピラティス	中川	40分	18:40~19:20
	ヒーリングヨガ	福島	かんたんストレッチ	芦谷	40分	19:40~20:20
5日(火)	ベーシックヨガ	福島	ベーシックヨガ	宇野	40分	10:30~11:10
8日(金)	水中ウォーキング	牧本	水中ウォーキング	芦谷	30分	12:30~13:00
	座ってピラティス	福島	座ってピラティス	中川	40分	13:30~14:10
	ピラティス	福島	ピラティス	中川	40分	18:40~19:20
11日(月)祝	スンバ			中川	40分	10:30~11:10
	ピラティス			中川	40分	11:30~12:10

ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。  
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

