PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール　2025年10月～12月

CARAPPO

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	HIIT	MEDITATION	
7:00								FREE 7:00～9:00	ABS 7:15～7:30	MF:PER＆CRE 7:15~7:45					7:00
7:30	BODY COMBAT 7:20～7:50	MF:SC＆SF 7:20～7:50		MF:YOGA＆BODY 7:15～8:00	FIRE HIIT 7:15～8:00	RELAX YOGA 7:30～8:15	BACK & CHEST 7:20～7:50		HIP & LEGS 7:45～8:15						7:30
8:00			SHAPE CORE 7:45～8:15							FREE 8:15～9:30					8:00
8:30		YOGA:★★ 8:05~8:50		FREE 8:30～9:45											8:30
9:00	FREE 8:20～11:45					YOGA:★ 9:30～10:15	FREE 8:20～13:15	YOGA:★ 9:30～10:15	FREE 8:45~11:45	YOGA★★ 10:00～10:45	FREE 9:00～10:30	FREE 9:00～9:30	FREE 9:00～9:30	FREE 9:00～10:15	9:00
9:30															9:30
10:00				PILATES 10:15～11:00	FREE 8:30～12:00			MF:YOGA＆BODY 10:30～11:00				RELAX YOGA 10:00～10:45	FIRE HIIT 10:00～10:30		10:00
10:30										PILATES 11:00～12:00				PILATES 10:45～11:30	10:30
11:00		FREE 9:00～13:50	FREE 8:45～13:30			YOGA:★ 11:30～12:15		FREE 11:30～12:30			FIRE HIIT 11:00～11:45	YOGA:★★ 11:00～12:00	FREE 11:00～13:30		11:00
11:30														YOGA:★ 11:45～12:45	11:30
12:00									QUICK 12:15～12:30						12:00
12:30	SHAPE CORE 12:15～12:45			MF:BASIC 12:15～12:45	QUICK 12:30～12:45	MF:YOGA＆BODY 12:30～13:15					FREE 12:15～13:00	MF:COM&OPEN 12:15～12:45			12:30
13:00								YOGA:★ 13:00～14:00		YOGA:★ 13:00～14:00				MF:BASIC 13:00～13:30	13:00
13:30	FREE 13:15～18:00	YOGA:★★ 14:20～15:05		MF:YOGA＆BODY 13:00～13:45							ABS 13:30～13:45				13:30
14:00			ABS 14:00～14:15			PILATES 13:45～14:30	HIP & LEGS 13:45～14:15		FREE 13:00～18:00	MF:YOGA＆BODY 14:15～15:00		YOGA:★ 14:05～14:50	BODY COMBAT 14:00～14:30		14:00
14:30			FREE 14:45～18:00			FREE 15:00～18:00		FREE 14:30～18:35			FREE 14:15～16:15			YOGA:★★ 15:00～16:00	14:30
15:00				FREE 14:50～18:30								YOGA:★★ 15:05～16:05	FREE 15:00～16:45		15:00
15:30		FREE 15:35～18:00			FREE 13:15～18:00		FREE 15:45～18:00			FREE 15:35～18:00				PILATES 16:15～17:00	15:30
16:00											QUICK 16:45～17:00				16:00
16:30															16:30
17:00											BACK & CHEST 17:15～17:45	EVENT YOGA 17:15～18:00	HIP & LEGS 17:15～17:45		17:00
17:30															17:30
18:00														FREE 17:30～20:45	18:00
18:30	FIRE HIIT 18:30～19:15	PILATES 18:30～19:15	QUICK 18:30～18:45		HIP & LEGS 18:30～19:00	PILATES 18:30～19:15	FIRE HIIT 18:30～19:00			YOGA:★ 18:30～19:15	FREE 18:30～20:45	MF:BASIC 18:15～18:45	FREE 18:15～20:45		18:30
19:00			ABS 19:00～19:15	YOGA:★ 19:00～19:45				PILATES 19:05～19:50	QUICK 19:00～19:15			PILATES 19:00～19:45			19:00
19:30	BACK & CHEST 19:30～20:00	YOGA:★ 19:30～20:30	HIP & LEGS 19:30～20:00		QUICK 19:20～19:35	YOGA:★ 19:40～20:40	BODY COMBAT 19:30～20:00		FIRE HIIT 19:30～20:00	MF:SC＆SF 19:30～20:00					19:30
20:00	QUICK 20:15～20:30			YOGA:★★ 20:05～20:50	SHAPE CORE 19:50～20:20			YOGA:★★ 20:05～20:50							20:00
20:30		MF:PER＆CRE 20:45～21:15	FREE 20:30～22:45			RELAX YOGA 20:50～21:35		MF:COM&OPEN 21:05～21:35	FREE 20:50～22:45	RELAX YOGA 20:15～21:00					20:30
21:00	FREE 21:00～22:45				FREE 20:50～22:45		FREE 21:00～22:45								21:00
21:30		FREE 21:45～22:45		FREE 21:20～22:45		FREE 22:00～22:45		FREE 22:05～22:45		FREE 21:30～22:45					21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00

※インストラクターの変更などで、プログラムの内容に変更が生じる可能性がございます。詳細なスケジュールやご予約に関しましては、CARAPPO MEMBER SITE内にございますSCHEDULEにてご確認をお願いします。

▲MF: マインドフルネス 30min/45min

日々忙しく働く現代人は、気づかないうちにストレスが溜まって自律神経が乱れたり、溢れる情報の中で自分自身を見失ってしまうこともあります。
CARAPPOのマインドフルネスでは、日常の喧騒から離れ、「いまここ」の呼吸を感じ、静かに自己と向き合う時間を作ることで、本来の自分自身を取り戻 していきます。
さらには、マインドフルネスを習慣化することで、感情や雑念に振り回されずに、真実を感じ取る力や自らのパフォーマンスを最大化してい く力を高め、よりクリエイティブな人生へと導いていきます。
メディテーションのためにデザインされた特別な空間の中で、光や音の演出に包まれながら、あるがままの自分に出会っていく、至高のCARAPPO体験をお届けします。

MF:BASIC ベーシック	マインドフルネスを習慣化させ基礎力を高めるプログラム。マインドフルネスの基本となる呼吸瞑想を中心に、「いまここ」の状態に気づく力を養っていきま す。
MF:YOGA＆BODY ヨガ＆ボディスキャン	身体をケアし、身体性を高めるプログラム。動く瞑想としてのマインドフルネスヨガを実践した後、ボディスキャン瞑想によって身体感覚をありのままに感じ取っていきます。
MF:PER＆CRE パフォーマンス＆ クリエイティビティ	仕事のパフォーマンスやクリエイティビティを高めるプログラム。集中力を養うことでパフォーマンスを高め、意識の発散によってクリエイティビティを高めていきます。
MF:SC＆SF セルフケア＆ストレスフリー	自らをケアし、ストレスから解放させるプログラム。心身の状態を観察する中で自己認識力を養い、セルフコンディショニングによってレジリエンス（自己回復力）を高めていきます。
MF:COM＆OPEN コンパッション＆オープンネス	他者との関係性を改善し、思いやりやオープンな態度を育むプログラム。コンパッションの瞑想により自分自身や他者に対する思いやりを育み、主体的な関係性構築のためにオープンな態度を養っていきます。

▲YOGA:ヨガ 45min/60min

シャバアーサナ（瞑想）の時間も取り入れ、ご自身の内側と向き合っていただき高い集中力で行っていただくヨガのプログラムです。

RELAX YOGA	リラクゼーションとストレス解消を目的とし、深くゆるむ時間を取り入れながらポーズを長めにおこなうヨガです。忙しい日常の中で無意識に入っている力みをほどき、身体の奥へ意識を向けていくことで深い休息と回復効果が期待できます。 初めての方や身体の硬い方、体力のない方でも続けていけるオススメのクラスです。
★	初めての方でも安心してご参加いただけます。 呼吸を深めながら座位のポーズを多めにゆったりと身体のこりや緊張をほぐしていくクラスです。
★★	ヨガに慣れてきた方向けのプログラムです。 体幹を意識しながら全身をバランスよく使うことで柔軟性、安定性を高めていきます。 太陽礼拝を中心に立位が多めのクラスです。

▲PILATES: 45min

呼吸を意識しながら、インナーマッスルをトレーニングしていくクラスです。身体の深部の筋肉を安定させ、柔軟性の向上を目指します。

▲HIIT: 15min/30min/45min

CARAPPOのHIITプログラムは1クラス15分、30分、または45分で完結します。
高強度のエクササイズとインターバル（休憩）をこまめに繰り返すことで、筋力や心肺機能の向上、脂肪燃焼など多岐にわたる運動効果を短時間で得られます。
運動後はアフターバーンと呼ばれる基礎代謝の一時的な増加や脂肪燃焼効果が約3日間継続します。

QUICK	初めての方や忙しい方向けのショートクラス
FIRE HIIT	心拍数をより上げて全身運動を中心としたクラス
BACK&CHEST	上半身(胸、背中、腕)に特化したクラス
HIP&LEGS	お尻周りや脚に特化したクラス
SHAPE CORE	お腹周りを引き締める体幹トレーニングクラス

▲Abs: 15min

上腹だけでなく、下腹やくびれをつくる上で大切な脇腹など、お腹を満遍なくトレーニングしていきます。

▲BODYCOMBAT: 30min

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウト。動きはシンプルで覚えやすく、仮想の相手へのパンチやキックで意識的に身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を期待できます。 背中や腕、肩、脚の筋肉も刺激するので、体幹トレーニングとしても最適です。