CARNA ホット溶岩会員様 限定！
溶岩スタジオGWプログラムスケジュール 2021年4月29日～5月5日

Tel:04-7168-1810

曜日	4/29（木）	4/30（金）	5/1（土）	5/2（日）	5/3（月）	5/4（火）	5/5（水）	曜日
9:30						定休日		9:30
10:00	★★ イベント マインドフルネス瞑想 10：40～11：25 Hisa	★★ 10：15～11：15 ピラティス 峯岸	★ 10：30～11：15 ゆがみ改善ヨーガ KOMI	★★★ 10：00～10：45 パワーヨーガ　初・中級 室伏　竜磨	★ 10：30～11：15 癒しのバリ・ヨーガ イシガミ		★★★ 10：00～10：45 パワーヨーガ　初・中級 室伏　竜磨	10:00
11:00	★★ 11：45～12：30 ストイック・ヨーガ Hisa	★ 11：45～12：30 骨盤調整エクササイズ Kumi	★★ 11：45～12：30 ピラティス KOMI	★★ 11：30～12：15 癒しのヨーガ 室伏　竜磨	★★ 11：45～12：30 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ		★★ 11：30～12：15 肩甲骨＆骨盤調整ヨーガ 室伏　竜磨	11:00
12:00	★★ 13：00～13：45 Group Centergy 富澤 時間・内容・担当変更	★★ 13：00～13：45 上半身ピラティス Kumi	13：00～13：45 溶岩浴 チケット	★★★ 12：45～13：45 デトックスフロー・ヨーガ 室伏　竜磨	13：30～14：15 溶岩浴 チケット			12:00
13:00		14：15～15：00 溶岩浴 チケット	★ 14：15～15：00 はじめてのフロー・ヨーガ イシガミ	★ 14：15～15：00 リラックス・ヨーガ 室伏　竜磨	★★ 14：40～15：25 ピラティス 仁美 担当変更		14：40～15：25 溶岩浴 チケット	13:00
14:00	16：00～16：45 溶岩浴 チケット		内容変更	16：00～16：45 溶岩浴 チケット	★ 15：45～16：30 リラックス・ヨーガ 仁美 担当変更			14:00
15:00	17：15～18：00 溶岩浴 内容変更	17：15～18：00 溶岩浴	17：15～18：00 溶岩浴	17：15～18：00 溶岩浴 内容変更	17：15～18：00 溶岩浴 内容変更		17：15～18：00 溶岩浴 内容変更	15:00
16:00	★ 18：30～19：15 フローピラティス Kumi	★★ 18：30～19：15 癒しのヨーガ 室伏	★ イベント 18：30～19：15 足裏オイルトリートメント＆ 骨盤ストレッチ 仁美	★★ 18：30～19：15 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ	★★ 18：30～19：15 ベーシックピラティス Kumi		★★★ 18：30～19：15 パワー・ヨーガ 仁美	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

イベント

4/29(木)10:40～11:25　マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想は、数ある瞑想法の中で、
今この瞬間に意識を向けてゆく瞑想法です。
体や脳への効果が期待されており、
ストレスの軽減・集中力向上が期待できます。

イベント

5/1(土)18:30～19:15　足裏オイルトリートメント＆骨盤ストレッチ

アロマオイルを使用して足裏のオイルトリートメントを行います！
オイルの香りに包まれながら、むくみを取り除きましょう！

- ・レッスンにご参加の際は、フェイスタオル、水(1ℓ以上)をお持ちください。
- ・レッスン中の私語及びお時間を過ぎての入室、途中退出はご遠慮ください。
- ・他のお客様へのご迷惑やトラブルに発展する可能性がございますので、ルールを守ってレッスンにご参加ください。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・レッスン開始2時間前までにお食事を済ませることをお勧めします。
- ・ご予約は、2週間前より承ります。キャンセルの際はご連絡ください。
- ・ピンク枠の溶岩浴は【カルナ会員　チケット1枚　溶岩会員　無料】となります。
- ・定員は全て10名です。