

代行情報等は
こちらからー



CARNA **ホット溶岩会員様 限定!** 溶岩スタジオプログラムスケジュール 2022年7月

Tel:04-7168-1810

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 曜日 |
|-------|--|-----|--------------------------------------|--|---|--|---|-------|
| 9:30 | | 定休日 | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | ★★★★ | | | | ★★★★ | 10:00 |
| 30 | ★ 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ 石上 | | 10:00~11:00 パワー・ヨーガ 室伏 竜磨 | ★ 10:40~11:25 シェイプアップ・ヨーガ ヤマダ チアキ | ★★ 10:15~11:15 ピラティス 峯岸 | ★ 10:30~11:15 ゆがみ改善ヨーガ KOMI | 10:00~11:00 パワー・ヨーガ 室伏 竜磨 | 30 |
| 11:00 | | | ★★ | | | | | 11:00 |
| 30 | ★★ 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上 | | 11:30~12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨 | ★★ 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 | 30 |
| 12:00 | | | | ★ 12:50~13:35 マインドフルネス瞑想 Hisa | ★★ 13:00~13:45 上半身ピラティス Kumi | | ★ 12:45~13:30 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨 | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~14:00 溶岩浴 | | 13:00~14:00 溶岩浴 | | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | ★ 14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨーガ 石上 | | 14:00 |
| 15:00 | ★ 15:15~16:00 リラックス・ヨーガ KOMI | | ★★ 15:15~16:00 ピラティス KOMI | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | 17:00~18:00 溶岩浴 | | 17:00~18:00 溶岩浴 | 17:00~18:00 溶岩浴 | 16:30~17:30 溶岩浴 | 17:00 |
| 18:00 | ★ 18:00~18:45 骨盤調整エクササイズ kumi | | | ★★ 18:00~18:45 ピラティス Kumi | ★★ 18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨 | ★★★ 18:30~19:15 パワー・ヨーガ 仁美 | ★★★ 18:00~18:45 筋膜リリース・ヨーガ 石上 | 18:00 |
| 19:00 | ★★ 19:15~20:00 ピラティス Kumi | | 18:45~19:30 リラックス・ヨーガ 仁美 | | ★★ 19:45~20:30 デトックス・ヨーガ 仁美 | ★★ 19:15~20:00 アロマ・ヨーガ 石上 | ★ 19:15~20:00 アロマ・ヨーガ 石上 | 19:00 |
| 20:00 | | | ★★★★ 20:00~20:45 パワー・ヨーガ 仁美 | 20:00~21:00 溶岩浴 | ★★ 20:00~21:00 インナーフロー・ヨーガ 室伏 竜磨 | | 今月の香りは (ラベンダー) 自律神経のバランスを整え、 不安やストレスを癒します。 | 20:00 |
| 21:00 | 21:00~22:00 溶岩浴 | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |

・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、途中退室はご遠慮ください。
 ・他のお客様へのご迷惑やトラブルに発展する可能性がありますので、
 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。
 ・定員は全て12名です。