

CARNA ホット溶岩会員様 限定 16周年プログラム

2022年11月18日(金)～2022年11月23日(水)

代行情報等は
こちらからー



Tel:04-7168-1810

	11/18(金)	11/19(土)	11/20(日)	11/21(月)	火曜日	11/23(水)祝日	曜日	
9:30					定休日		9:30	
10:00	★		★★★	スペシャルアロマ♪ ホワイトセージ		★★★	10:00	
30	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	★ 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	30	
11:00			イベント				11:00	
30	★	★★	★★ 11:30～12:15 側屈・筋膜リリースヨーガ 室伏 竜磨	★★ 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	30	
12:00	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					12:00	
30	イベント		★			イベント	30	
13:00	★★ ストレッチポール& ピラティス 13:00～14:00 Kumi	側屈や体側を 伸ばしていく動きを じっくり行うことによって、 肩まわりだけでなく 下半身までつながる 筋膜をゆるめて 身体全体の凝りをほぐし、 整えていくクラスです。	★ 12:45～13:30 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨	★★ 13:00～13:45 美脚ヨーガ 松本		★ 13:00～14:00 ヴィンヤサ・フローヨーガ 阿部	13:00	
30							30	
14:00	ボールを使い、リリースや ストレッチをしてから エクササイズを行います。 いつものエクササイズとは 違う感覚が味わえる レッスンです!	★ 14:15～15:00 はじめてのフロー・ヨーガ 石上		呼吸の動きを連動して 流れるように身体を使い、 今に集中し、 後のご自身や 身体の変化を体感しましょう。		内容・時間変更	14:00	
30				★			30	
15:00				15:15～16:00 リラックス・ヨーガ KOMI		15:00～16:00 溶岩浴	15:00	
30							30	
16:00							16:00	
30							30	
17:00	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 溶岩浴	17:00	
30							30	
18:00			★★ 18:00～18:45 筋膜リリース・ヨーガ 石上	★ 18:00～18:45 姿勢改善エクササイズ KAME		素敵なプレゼント あります♪	18:00	
30	★★ 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		イベント		★ 18:45～19:30 リラックス・ヨーガ 仁美	30	
19:00			★	★			19:00	
30		★★ 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 ヨガ×コアトレ KAME			30	
20:00	★★ 20:00～21:00 インナーフロー・ヨーガ 室伏 竜磨		スペシャルアロマ♪ ホワイトセージ				20:00	
30						ヨガの呼吸法とポーズで 心身の調整を行い、 コアトレーニングで 体幹を鍛えて行きます。 体幹を強化する事で多くの メリットが得られますので、 楽しみながら 動いていきましょう!	30	
21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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、途中退席はご遠慮ください。 ・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。 						21:00	
30				21:00～22:00 溶岩浴				21:00
22:00								
30							30	