

CARNA ホット溶岩会員様 限定！ 溶岩スタジオお盆プログラムスケジュール 2022年8月11日(木)～8月15日(月)

代行情報等は
こちらからー



Tel:04-7168-1810

	8/11 (木)	8/12 (金)	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	曜日
9:30	★ イベント はじめてのヨーガ 10:00～10:45 KAME		★ イベント はじめてのヨーガ 10:00～10:45 KAME	★★★★		9:30
10:00				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	★ イベント 骨盤エクササイズ 11:15～12:00 KAME	★ 11:45～12:30 骨盤調整エクササイズ Kumi	★ イベント 骨盤エクササイズ 11:15～12:00 KAME	★★	★★ 11:45～12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上	11:00
12:00	★ イベント コア&ボール 12:30～13:15 KAME	★★ 13:00～13:45 上半身ピラティス Kumi	★ イベント コア&ボール 12:30～13:15 KAME	★ 12:45～13:30 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨		12:00
13:00	★ コアボール&ストレッチボールを使用します。 体幹を鍛錬しながらコアを鍛え、 ボールで纏り固まった筋肉をほぐします。				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						15:00
16:00			時間変更 16:00～17:00 溶岩浴		時間変更 16:00～17:00 溶岩浴	16:00
17:00		17:00～18:00 溶岩浴		16:30～17:30 溶岩浴		17:00
18:00	★★ 18:00～18:45 ピラティス Kumi		時間変更 18:00～18:45 パワー・ヨーガ 仁美	★★ 18:00～18:45 筋膜リリース・ヨーガ 石上	★ 18:00～18:45 骨盤調整エクササイズ kumi	18:00
19:00	19:00～20:00 溶岩浴	★★ 19:00～20:00 インナーフロー・ヨーガ 室伏 竜磨	時間変更 19:15～20:00 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 ピラティス Kumi	19:00
20:00	時間変更	内容・時間変更		今月の香りは 〈イランイラン〉 過度なストレスや緊張を緩和し 副交感神経を優位にします。		20:00
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
22:00						22:00