

CARNA **ホット溶岩会員様** 限定！

1月11日(月)溶岩スタジオ祝日プログラムスケジュール

Tel:04-7168-1810

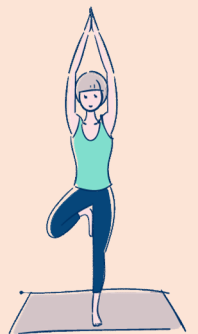
曜日	溶岩スタジオ
9:30	
10:00	
30	★ 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ イシガミ
11:00	
30	
12:00	★★★ 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ
13:00	
30	
14:00	時間・内容・担当変更
30	★★★ 14:15~15:00 ピラティス Kumi
15:00	
30	
16:00	イベント
30	★★★★ 16:15~17:15 デトックスフロー・ヨーガ 室伏
17:00	
30	
18:00	時間変更
30	★ 18:30~19:15 Group Centergy 小川
19:00	
30	
20:00	
30	
21:00	
30	
22:00	
30	

成人の日



1/11(月)祝日プログラムとなります。
時間や内容変更等ございますので
予めご確認ください。

老廃物を外に出す効果の高いポーズと呼吸に合わせてポーズを変えていくフロースタイルのヨーガを組み合わせることで、体の中を最大限にデトックスさせていきます。



…余熱で行うレッスンとなっております。予めご了承ください。

- ・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10名です。

祝日営業時間

9:00~21:00