

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8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	★		10:00~11:00 パワー・ヨーガ 室伏 竜磨	★	★★	★	10:00~11:00 パワー・ヨーガ 室伏 竜磨	30
11:00	10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ 石上			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		11:00
30	★★		★★	★★	★	★★	★★	30
12:00	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	12:00
30				★			★	30
13:00	13:00~14:00 溶岩浴		13:00~14:00 溶岩浴	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	13:00
30						★		30
14:00						14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨーガ 石上		14:00
30								30
15:00	★		★★					15:00
30	15:15~16:00 リラックス・ヨーガ KOMI		15:15~16:00 ピラティス KOMI					30
16:00								16:00
30							16:30~17:30 溶岩浴	30
17:00			17:00~18:00 溶岩浴		17:00~18:00 溶岩浴	17:00~18:00 溶岩浴		17:00
30	★			★★			★★	30
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		★★★	18:00~18:45 筋膜リリース・ヨーガ 石上	18:00
30			★		★★	18:30~19:15 パワー・ヨーガ 仁美		30
19:00	★★		18:45~19:30 リラックス・ヨーガ 仁美		18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨		★	19:00
30	19:15~20:00 ピラティス Kumi					★★	19:15~20:00 アロマ・ヨーガ 石上	30
20:00			★★★		★★	19:45~20:30 デトックス・ヨーガ 仁美		20:00
30			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			30
21:00	21:00~22:00 溶岩浴							21:00
30								30
22:00								22:00
30								30

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。

- ・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。