

CARNA ホット溶岩会員様 限定！ 年末年始プログラムスケジュール

代行情報等は
こちらから→



Tel:04-7168-1810

| | 12/29 (木) | 12/30 (金) | 12/31 (土) | 1/1 (日) | 1/2 (月) | 1/3(火) | 曜日 | |
|-------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------|---------------------------------|-------|
| 9:30 | | | | | | 定休日 | 9:30 | |
| 10:00 | | ★★ | | ★★★ | | | 10:00 | |
| 30 | | 10:15~11:15 ピラティス 峯岸 | ★★ | 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 | 30 |
| 11:00 | 10:30~11:30 溶岩浴 | | 10:30~11:15 アロマ筋膜リリース 石上 | | | | | 11:00 |
| 30 | | ★★ | | ★★ | 11:30~12:15 癒しのヨーガ 室伏 竜磨 | | ★★ | 30 |
| 12:00 | ★★ | 11:45~12:45 インナーフローヨーガ 室伏 竜磨 | ★★ | 11:45~12:30 デトックス・ヨーガ 石上 | | | 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上 | 12:00 |
| 30 | 12:00~13:00 ピラティス 峯岸 | | | ★ | | | | 30 |
| 13:00 | | ★★ | | 12:45~13:30 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨 | | | 13:00~14:00 溶岩浴 | 13:00 |
| 30 | | 13:15~14:00 癒しのヨガ 室伏 竜磨 | 13:00~14:00 溶岩浴 | | | | | 30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | 14:30~15:30 溶岩浴 | 14:30~15:30 溶岩浴 | 14:30~15:30 溶岩浴 | 14:30~15:30 溶岩浴 | 14:30~15:30 溶岩浴 | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | ★ | | | | | | | 16:00 |
| 30 | 16:00~16:45 リラックス・ヨーガ 仁美 | 16:00~17:00 溶岩浴 | 16:00~17:00 溶岩浴 | 16:00~17:00 溶岩浴 | 16:00~17:00 溶岩浴 | | 30 | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 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と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。

2023
HAPPY NEW YEAR!

営業時間 9:00~18:00

