


# 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 2021年2月1日(月)~

曜日	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	★		10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨		★★		10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	30
11:00	10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ イシガミ			★	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	★★	★★		10:40~11:25 シェイプアップ・ヨーガ ヤマダチアキ				30
12:00	11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ		11:30~12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	★★	★	★★	★★	12:00
30				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	30
13:00				★	★★		★★★	13:00
30				12:50~13:35 リラックス・ヨーガ KOMI	13:00~13:45 ピラティス Kumi		12:45~13:45 デトックスフロー・ヨーガ 室伏 竜磨	30
14:00	★★	★	14:00~14:45 ボディメンテナンス 寺田	★★		★	新レッスン	14:00
30	14:30~15:15 ピラティス KOMI			13:55~14:40 フロー・ヨーガ KOMI		14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨーガ イシガミ	14:15~15:00 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨	30
15:00							新レッスン	15:00
30	★							30
16:00	15:45~16:30 リラックス・ヨーガ KOMI							16:00
30								30
17:00	★★	★	17:15~18:00 ストレッチ&ストレッチボール 塚野	★★		★★	★	17:00
30	17:15~18:00 Group Centergy 小川			17:15~18:00 Group Centergy 富澤	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 Group Centergy 小川	17:15~18:00 ストレッチ&ストレッチボール 塚野	30
18:00	★★	★	18:30~19:15 リラックス・ヨーガ 仁美	★★	★★	★★	★★	18:00
30	18:30~19:15 ピラティス Kumi			18:30~19:15 ピラティス Kumi	18:30~19:15 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	18:30~19:15 デトックス・ヨーガ 仁美	18:30~19:15 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ	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。

 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。