

# CARNA ホット溶岩会員様 10月10日（月）溶岩スタジオ祝日プログラム

Tel:04-7168-1810

曜日	溶岩スタジオ
9:30	
10:00	
30	★
11:00	10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ 石上
30	★★★
12:00	11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上
30	★★★
13:00	13:00~13:45 美脚ヨーガ 松本
14:00	
30	
15:00	★ <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">担当変更</span>
30	15:15~16:00 リラックス・ヨーガ 阿部
16:00	
30	
17:00	
30	
18:00	★
30	18:00~18:45 姿勢改善エクササイズ KAME
19:00	★
30	19:15~20:00 はじめてのヨーガ KAME
20:00	
30	
21:00	
30	
22:00	
30	

時間や内容等、変更がございますので  
予めご確認ください。



- 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。

営業時間 9:00~21:00