

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1月

Tel:04-7168-1810

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	
10:30	★ 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ イシガミ		10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★ 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	10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	10:30	
11:00							★★	11:00	
11:30	★★ 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	★★ 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	11:15~12:00 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	11:30	
12:00				★ 新レッスン 12:50~13:35 リラックス・ヨーガ KOMI	★★ 内容・担当変更 13:00~13:45 ピラティス Kumi			12:00	
13:00								13:00	
14:00	★★ 14:30~15:15 ピラティス KOMI	★ 14:00~14:45 ボディメンテナンス 寺田		★★ 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		14:00	
15:00				★ 新レッスン				15:00	
16:00	★ 15:45~16:30 リラックス・ヨーガ KOMI							16:00	
17:00								17:00	
18:00				★★ 18:00~18:45 ピラティス Kumi	★★ 時間・内容・担当変更 18:30~19:15 デトックス・ヨーガ 仁美	★★ 18:00~18:45 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ		18:00	
18:30	★★ 18:45~19:30 ピラティス Kumi	★ 18:30~19:15 リラックス・ヨーガ 仁美		★★ 内容変更	★★ 18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨		★★ 時間・内容・担当変更	18:30	
19:00				★★ 19:15~20:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	★★★ 20:00~21:00 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★★★ 20:00~20:45 Group Centergy 富澤	★★ 19:15~20:00 アロマ・ヨーガ イシガミ	19:00	
19:30	★ 20:00~20:45 Group Centergy 小川		★★★ 19:45~20:30 パワー・ヨーガ 仁美			★ 新レッスン	今月の香りは「ローズ」 落ち込んだ気分へ自信と 幸福感を与え、 抑うつを緩和します。	19:30	
20:00								20:00	
21:00	内容・担当変更							21:00	
22:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 								22:00
23:00	<p>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。</p>								23:00