

CARNA **ホット溶岩会員様** 限定！

2月11日(木)溶岩スタジオ祝日プログラムスケジュール

Tel:04-7168-1810

曜日	溶岩スタジオ
9:30	
10:00	
10:30	★
11:00	10:40~11:25 マインドフルネス瞑想 Hisa
11:30	★★★ 担当・内容変更
12:00	11:45~12:30 ストイック・ヨーガ Hisa
13:00	★★★★
13:30	13:00~13:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨
14:00	★★★ 時間・内容・担当変更
14:30	14:15~15:00 肩甲骨・骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨
15:00	時間・内容・担当変更
16:00	
17:00	
17:30	17:15~18:00 溶岩浴
18:00	★★★ 内容変更
18:30	18:30~19:15 ピラティス Kumi
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

マインドフルネス瞑想は、数ある瞑想法の中で、今この瞬間に意識を向けてゆく瞑想法です。体や脳への効果が期待されており、ストレスの軽減・集中力向上が期待できます。

2/11(木) 祝日プログラムとなります。
時間や内容変更等ございますので
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ございますので、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。

営業時間

9:00~20:00