

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10日(日)~2021年1月31日(日)

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	★ 新レッスン 17:15~18:00 Group Centergy 小川		★ 新レッスン 17:15~18:00 ストレッチ& ストレッチボール 塚野	★ 新レッスン 17:15~18:00 Group Centergy 富澤		★ 新レッスン 17:15~18:00 Group Centergy 小川	★ 新レッスン 17:15~18:00 ストレッチ& ストレッチボール 塚野	17:00
18:00	★★★ 18:30~19:15 ピラティス Kumi		★ 18:30~19:15 リラックス・ヨーガ 仁美	★★ 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	18:00
19:00	時間変更			時間・内容変更	時間変更	時間・内容・担当変更	時間変更	19:00
20:00								20:00
21:00	<p>※レッスンスケジュール等変更になる場合がございます。ホームページをご確認ください。</p> <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。 							21:00
22:00								22:00
23:00								23:00