

# CARNA ホット溶岩会員様 11月3日 (木) 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	★ 担当変更 10:40~11:25
11:00	デトックス・ヨーガ 仁美
30	★★★ 担当・内容変更 パワー・ヨーガ初級
12:00	11:45~12:30 石澤
30	★ 担当・内容変更 ハタヨガ
13:00	12:50~13:35 石澤
14:00	
30	
15:00	
30	
16:00	
30	
17:00	
30	
18:00	★ イベント 18:00~19:00 ストレッチポール&ピラティス Kumi
19:00	
30	
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。



ポールを使いリリースやストレッチをしてから  
エクササイズを行います。  
いつものエクササイズとは違う感覚が  
味わえるレッスンです！

定員 8名

- ・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