

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6月21日(月)~6月30日(水)

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	
30	★		10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨		★★		10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	30	
11:00	10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ イシガミ			★	10:15~11:15 ピラティス 峯岸	★	10:30~11:15 ゆがみ改善ヨーガ KOMI	11:00	
30	★★		★★				★★	30	
12:00	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 マインドフルネス瞑想 Hisa	★★	11:30~12:15 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	12:00	
30				★★			★★★	30	
13:00				12:50~13:35 スティック・ヨーガ Hisa	★★		12:45~13:45 デトックスフロー・ヨーガ 室伏 竜磨	13:00	
30			★		13:00~13:45 上半身ピラティス Kumi			30	
14:00			13:30~14:15 ボディメンテナンス 寺田			★	★	14:00	
30	★★					14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨーガ イシガミ	14:15~15:00 リラックス・ヨーガ 室伏 竜磨	30	
15:00	14:40~15:25 ピラティス KOMI							15:00	
30	★							30	
16:00	15:45~16:30 リラックス・ヨーガ KOMI							16:00	
30								30	
17:00								17:00	
30	17:30~18:15 溶岩浴		17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	30	
18:00	時間変更		★	★★	時間変更	★★	★★	18:00	
30	18:45~19:30 ベーシックピラティス Kumi		18:30~19:15 リラックス・ヨーガ 仁美	18:30~19:15 フローピラティス Kumi	18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏	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	30	
19:00	時間変更				時間変更			19:00	
30								30	
20:00								20:00	
30								30	
21:00	<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10名です。 								21:00
30									30
22:00									22:00
30									30