



CARNA ホット溶岩会員様 限定！
溶岩スタジオ 年末年始特別プログラムスケジュール
2020年12月30日(水)～2021年1月3日(日)

Tel:04-7168-1810

曜日	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	曜日
9:30						9:30
10:00	★★★★ 10:00～10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★ 10:30～11:15 ストレッチ&ストレッチボール 塚野	★★★★ 10:00～11:00 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★ イベント 10:00～11:00 年明け癒しのバリ・ヨーガ イシガミ	★★★★ 10:00～10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	10:00
11:00	★★★★ 11:30～12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	★★★★ 11:45～12:30 パワー・ヨーガ 仁美	★★★★ 11:30～12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	★ イベント 11:30～12:15 年初め はじめてフロー・ヨーガ イシガミ	★★★★ 11:15～12:00 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	11:00
12:00						12:00
13:00		神聖なアロマ、セージの中で ヨーガを行います。				13:00
14:00	★ 14:00～14:45 ボディメンテナンス 寺田	★ イベント 14:00～14:45 厄落とし浄化のアロマ・ヨーガ イシガミ	★★★★ 14:00～15:00 ピラティス 仁美	★★★★ 14:30～15:15 デトックス・ヨーガ 仁美	★ イベント 14:30～15:15 グラウンディング・ヨーガ HITOMI	14:00
15:00	★ 15:15～16:00 リラククス・ヨーガ 仁美	★★★★ イベント 15:15～16:00 厄落とし太陽礼拝マイソール イシガミ	★ 15:30～16:15 リラククス・ヨーガ 仁美		★★★★ 15:45～16:30 呼吸深まるフロー・ヨーガ HITOMI	15:00
16:00	★★★★ 16:30～17:15 パワー・ヨーガ 仁美	前半は各自のペースで太陽礼拝を 繰り返し行っていきます。 後半はコンディショニング系アーサナで 身体を整えます。				16:00
17:00						17:00
18:00	<p>2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑</p> <p>営業時間 9:00～18:00</p>					18:00
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
30						30