

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 2020年12月

Tel:04-7168-1810

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			★★★ 10:00~10:45 パワーヨガ 初・中級 室伏 竜磨	★ 10:40~11:25 シェイプアップ・ヨガ ヤマダチアキ	★★ 10:15~11:15 ピラティス 峯岸	★ 10:30~11:15 ゆがみ改善ヨガ KOMI	★★★ 10:00~10:45 パワーヨガ 初・中級 室伏 竜磨	10:00
11:00	★ 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨガ イシガミ		★★ 11:30~12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨガ 室伏 竜磨	★★★ 11:45~12:30 ストイック・ヨガ Hisa	★ 11:45~12:30 リラックス・ヨガ KOMI	★★★ 11:45~12:30 ピラティス KOMI	★★★ 11:15~12:00 癒しのヨガ 室伏 竜磨	11:00
12:00	★★★ 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨガ イシガミ							12:00
13:00					★★ 13:00~13:45 フロー・ヨガ KOMI			13:00
14:00			★ 14:00~14:45 ボディメンテナンス 寺田			★ 14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨガ イシガミ		14:00
15:00	★★★ 14:30~15:15 ピラティス KOMI							15:00
16:00	★ 15:45~16:30 リラックス・ヨガ KOMI							16:00
17:00								17:00
18:00						★★★ 18:00~18:45 呼吸深まるフロー・ヨガ HITOMI	★★★ 18:00~18:45 筋膜リリース・ヨガ イシガミ	18:00
19:00	★★★ 18:45~19:30 ピラティス Kumi		★ 18:30~19:15 リラックス・ヨガ 仁美	★★★ 19:15~20:15 肩甲骨&骨盤調整ヨガ 室伏 竜磨	★★★ 18:45~19:30 癒しのヨガ 室伏 竜磨	★★★ 19:15~20:00 デトックス・ヨガ 仁美	★★★ 19:30~20:15 ピラティス 石井 清子	19:00
20:00	★ 20:00~20:45 肩こり・腰痛改善ストレッチ タケシタ		★★★ 19:45~20:30 パワー・ヨガ 仁美		★★★ 20:00~21:00 パワーヨガ 初・中級 室伏 竜磨			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

バランスの取れた身体を目指します。呼吸と身体を繋げる動作で代謝UP!!

硬くなった筋肉を弛めて、姿勢を整えるアプローチを行います。

申込み方法や料金が異なりますので、詳細はスタッフにお問い合わせ下さい。CARNA会員様もご参加いただけます!
※対象外の種別がございます。

体側、胸、お腹周りを丁寧に伸ばしていき、呼吸に関わる筋をほぐしながら鍛えていきます。

お仕事による肩こり&腰痛を和らげていきます。

- ・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。

☆プログラム内容紹介☆

レッスン名	レベル別 難易度	所有時間	内容
リラックス・ヨガ	★	45分	ゆったりとした呼吸法と動きに合わせ、心身ともにリラックスすることでリラクゼーション効果が期待出来るクラスです。
ゆがみ改善ヨガ	★	45分	骨盤周りの固さをほぐしながら、体全体を軽くしていくクラスです。
癒しのバリ・ヨガ	★	45分	アーサナの中にバリ島舞踊のエッセンスを入れた座位中心に心にも体にも優しいヨガです。バリ島の溶岩石の愛とバリ島の癒しの音でご自身を癒してあげましょう。
ボディメンテナンス	★	45分	硬くなった筋肉を弛めて、姿勢を整えるアプローチを行うクラスです。
肩こり・腰痛改善ストレッチ	★	45分	お仕事による肩こり・腰痛に関連する筋肉を緊張・脱力しながら動かしたり伸ばしたり、押圧して症状を和らげていきます。
シェイプアップ・ヨガ	★	45分	バランスの取れた身体を目指すポーズを行うとともに、シェイプアップに効果的な呼吸と身体を繋げながら動くことで代謝を上げていくクラスです。
はじめてのフロー・ヨガ	★	45分	呼吸に合わせて、様々なポーズを流れるように連続して行うフロースタイルのレッスンです。
デトックス・ヨガ	★★	45分	デトックスを目的としたポーズと、パワーヨガの要素を取り入れて、流れるようにヨガを行います。
筋膜リリース・ヨガ	★★	45分	ポーズ(アーサナ)の中に筋膜リリースのメソッドを入れていきます。肩こり、腰痛の軽減の効果があります。
肩甲骨&骨盤調整ヨガ	★★	45分/60分	肩甲骨を動かして、肩や背中の血流を良くし、凝りをほぐします。又、骨盤周りの筋肉や股関節の柔軟性を高める事によって、身体全体をしなやかに整えていくクラスです。
呼吸深まるフロー・ヨガ	★★	45分	体側、胸、お腹周りを丁寧に伸ばしていき、呼吸に関わる筋をほぐしながら鍛えていきます。縮こまっていた体を内側からほぐし、深い呼吸ができるように導いていきましょう。
ピラティス	★★	45分/60分	体幹部(ボディコア)を強化し、股関節などのジョイント部分をコンディショニングします。
ストイック・ヨガ	★★	45分	ストイックに取り組むことにより、弱点を克服し、しなやかで強い心身を作ります。
フロー・ヨガ	★★	45分	一連の流れがあるヨガの事。ポーズと呼吸の連動を楽しみましょう。
癒しのヨガ	★★	45分	適度に身体をうごかし、心身共にほぐしていくクラスです。癒されたいときにオススメです。
パワー・ヨガ	★★★	45分	スピーディーに激しく動くわけではなく、呼吸に合わせてゆっくりと行います。
パワーヨガ 初・中級	★★★	45分/60分	NYでも盛んに行われている体脂肪燃焼に効果的なパワーヨガ。太陽礼拝の動きを中心にポーズを紹介しながら、しなやかな身体を手に入れます。
スクール名	レベル別 難易度	所有時間	内容
Pfirates (ピフィラティス)	★	45分	Pfiratesとは、Pelvic Floor (骨盤底筋)とPilates (ピラティス)を掛け合わせた、今世界で大注目の骨盤底筋エクササイズです。内臓の位置も引き上がるのでお腹周りやヒップラインも美しくなります!

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	***		***	★ イベント	***	9:30
10:00	10:00~10:45 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★	10:00~11:00 パワーヨーガ 初・中級 室伏 竜磨	★ 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		10:30~11:15 ストレッチ&ストレッチポール 塚野	***	いつも使用しているバリ島の溶岩石に感謝をし、 バリ島式参拝後アーサナを始めていきます。	11:15~12:00 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	11:00
12:00	11:30~12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	***	11:30~12:15 肩甲骨&骨盤調整ヨーガ 室伏 竜磨	★ イベント	12:30~13:15 筋膜リリース・ヨーガ イシガミ	12:00
13:00		11:45~12:30 パワー・ヨーガ 仁美	***	年末年始固まってしまった身体を、 フリースタイルでほぐしていきます。		13:00
14:00	14:00~14:45 ボディメンテナンス 寺田	★ 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	★	★ イベント	14:00
15:00	15:15~16:00 リラククス・ヨーガ 仁美	★ 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	14:30~15:15 デトックス・ヨーガ 仁美	14:30~15:15 グラウンディング・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。			15:45~16:30 呼吸深まるフロー・ヨーガ HITOMI	16:00
17:00						17:00
18:00	 					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

☆プログラム内容紹介☆

レッスン名	レベル別 難易度	所有時間	内容
ストレッチ&ストレッチポール	★	45分	ストレッチで全身をゆったりと伸ばし、ストレッチポールで身体の歪みを緩ませながら自分で改善していくクラスとなっています。
リラククス・ヨーガ	★	45分	ゆったりとした呼吸法と動きに合わせ、心身ともにリラックスすることでリラクゼーション効果が期待出来るクラスです。
ボディメンテナンス	★	45分	硬くなった筋肉を弛めて、姿勢を整えるアプローチを行うクラスです。
筋膜リリース・ヨーガ	★★	45分	ポーズ(アーサナ)の中に筋膜リリースのメソッドを入れていきます。肩こり、腰痛の軽減の効果があります。
肩甲骨&骨盤調整ヨーガ	★★	45分	肩甲骨を動かして、肩や背中の血流を良くし、凝りをほぐします。又、骨盤周りの筋肉や股関節の柔軟性を高める事によって、身体全体をしなやかに整えていくクラスです。
呼吸深まるフロー・ヨーガ	★★	45分	体側、胸、お腹周りを丁寧に伸ばしていき、呼吸に関わる筋をほぐしながら鍛えていきます。縮こまっていた体を内側からほどき、深い呼吸ができるように導いていきましょう。
ピラティス	★★	60分	体幹部(ボディコア)を強化し、股関節などのジョイント部分をコンディショニングします。
デトックス・ヨーガ	★★	45分	デトックスを目的としたポーズと、パワーヨーガの要素を取り入れて、流れるようにヨーガを行います。
癒しのヨーガ	★★	45分	適度に身体をうごかし、心身共にほぐしていくクラスです。癒されたいときにオススメです。
パワー・ヨーガ	★★★	45分	スピーディーに激しく動くわけではなく、呼吸に合わせてゆっくりと行います。
パワーヨーガ 初・中級	★★★	45分/60分	NYでも盛んに行われている体脂肪燃焼に効果的なパワーヨーガ。太陽礼拝の動きを中心にポーズを紹介しながら、しなやかな身体を手に入れます。

☆年末年始特別スケジュール イベント情報☆

イベント名	レベル別 難易度	所有時間	内容
厄落とし浄化のアロマ・ヨーガ	★	45分	神聖なアロマ、セージの中でヨーガを行います。ストレスを感じる方に、とってもおすすめのヨーガとなっております。
年明け癒しのバリ・ヨーガ	★	60分	いつも使用しているバリ島の溶岩石に感謝をし、バリ島式参拝後アーサナを始めていきます。
年明け はじめてフロー・ヨーガ	★	45分	年末年始で固まってしまった身体を、フリースタイルでほぐしていきます。
厄落とし太陽礼拝マイソール	★★	45分	前半は各自のペースで太陽礼拝を無理せず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と心を整えます。
グラウンディング・ヨーガ	★★★	45分	下半身、足の裏に意識を向け大地をしっかり踏み感覚を感じ、体を安定させていきます。

CARNA ホット溶岩会員

◆ホット溶岩会員プラン◆

会員種別	月会費 (税抜)	プラン内容	ご利用に関して
フリー	¥12,000	営業時間内、何回でもレッスンをご利用可能 溶岩スタジオ、ロッカールームをご利用可能	◆レンタルタオルは1日1セット ◆レッスンは事前予約制です (ご予約は2件まで可能です)

◆入会について◆

入会初期費用 (税抜)		ご入会時にご用意頂くもの
入会金	¥15,000	■引落口座用の金融機関通帳 (キャッシュカード) 及び 届出印鑑 (普通預金でご本人様名義に限ります) ■身分証明書 (運転免許証・パスポート等、現住所記載のものに限ります) *月会費の引落し (毎月27日) はオリコマスターカードからとなります *ご入会時にはクレジットカード登録が必要となります (カード年会費永久無料)
事務登録手数料	¥8,000	
月会費2ヶ月分 (前払い) <small>*16日以降にご利用開始の場合は月会費1.5ヶ月分</small>	¥24,000	

◆オプションプラン◆

オプション種別	月会費 (税抜)	プラン内容
水素水	¥1,000	水素水が飲み放題 契約時に専用ボトルプレゼント!
マットお預かり	¥1,000	ヨガマットお預かり (サイズ61cm×173cm×3cm)

◆併用会員について◆

フィットネスと併用でお申し込みいただいた方のみ、特別料金でCARNAホット溶岩がご利用いただけます。

会員種別	月会費 (税抜)
フリー	→ ¥12,000 → ¥6,000