



# 柏の葉店プログラムスケジュール【GW】



曜日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
9:30						
10:00	★★★★	★★			★★	★★★★
10:30	10:00~11:00 パワーヨガ中級 室伏 竜磨	デトックス 10:00~10:45 小沼	★★ 10:15~11:15 ピラティス 峯岸	★ 10:30~11:15 ゆがみ改善 KOMI	10:00~10:45 美脚 駒木	10:00~10:45 ホットフロー 樋口
11:00					★	
11:30	★★	★		★★	11:15~12:00 はじめて 駒木	★.5
12:00	11:30~12:15 デトックス 駒木	11:30~12:15 骨盤調整 Hisa	★★.5 12:00~13:00 美尻 小沼	11:45~12:30 ピラティス KOMI		11:30~12:30 リンパビューティー 樋口
13:00	★	★★★★		★★★★	12:30~13:15 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴
13:30	13:00~13:45 はじめて 駒木	13:00~13:45 パワーヨガ Hisa	★ 13:30~14:15 リラックス 小沼	13:00~13:45 ホットフロー 駒木	13:45~14:30 美体幹 樋口	
14:00		★		★		★
14:30	14:15~15:00 溶岩浴	14:15~15:00 肩こり 小沼		14:15~15:00 はじめてのフロー イシガミ		14:00~14:45 ストレッチ 駒木
15:00			15:00~15:45 溶岩浴		15:00~15:45 デトックス 樋口	
15:30	★★★					★★
16:00	15:45~16:30 美体幹 樋口	15:45~16:30 溶岩浴		15:45~16:30 溶岩浴		15:30~16:15 デトックス 駒木
16:30			★★★		16:15~17:00 溶岩浴	
17:00		★★.5	16:45~17:30 美体幹 駒木	★		
17:30	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 ハタ・ヨーガ 樋口		17:15~18:00 リラックス 小沼	★	★★★★
18:00			★		17:30~18:15 ストレッチヨーガ 小沼	17:15~18:15 パワーヨガ中級 室伏 竜磨
18:30	★★	★★★★	18:00~18:45 はじめて 駒木	★★★★	★★★★	★★
19:00	18:45~19:30 美脚 樋口	18:45~19:30 燃焼 樋口		18:45~19:30 美体幹 小沼	18:45~19:30 燃焼 小沼	18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨
20:00						
21:00						
22:00						

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水(1ℓ以上)お持ち下さい。
- レッスン中の私語及びレッスン中の途中退室はご遠慮下さい。
- キャンセルはレッスンの1時間前までとなっています。
- レッスンの2時間前までにはお食事を済ませることをお勧めします。
- お時間を過ぎての入室はできません。
- 他のお客様へのご迷惑、また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下さい。
- 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。

**\*お知らせ\***  
5/1~5/6はGW中はカルナ館内。21:00  
までのご利用となります

