



柏の葉店プログラムスケジュール【6月】



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				6月6・13・20・27日開催！ ご予約は溶岩カウンターまたはお電話にて承ります。				9:30
10:00	★ 10:00~10:45 肩こり 3/駒木 10/樋口 17.24/小沼		★★.5 10:00~10:45 ハタ・ヨーガ 5.26/樋口 12.19/駒木	★ 10:00~10:45 体幹コンディショニング グ 高田	★★ 10:15~11:15 ピラティス 峯岸		★★ 10:00~10:45 美脚 駒木	10:00
11:00						★ 10:30~11:15 ゆがみ改善 KOMI		11:00
11:30	★★★ 11:30~12:15 燃焼 3/駒木 10/樋口 17.24/小沼	★★ 11:30~12:15 デトックス 5.26/樋口 12.19/駒木	★★ 11:30~12:15 美脚 6.27/駒木 13.20/小沼			★★ 11:45~12:30 ピラティス KOMI	★ 11:15~12:00 はじめて 駒木	11:30
12:00					★★★ 12:00~12:45 燃焼 7/小沼 14.21/駒木 28/樋口			12:00
13:00	12:45~13:30 溶岩浴			★★ 13:00~13:45 溶岩浴		★★★ 13:00~13:45 美体幹 1.22.29/樋口 8/小沼 15/駒木		13:00
14:00	★ 14:00~14:45 ストレッチ 3/小沼 10/駒木 17.24/樋口	★ 14:15~15:00 はじめて 5.26/駒木 12.19/小沼	★ 14:15~15:00 肩こり 6.27/駒木 13/小沼 20/樋口			★ 14:15~15:00 はじめてのフロー イシガミ	★★ 13:45~14:30 デトックス 樋口	14:00
15:00	★★ 15:30~16:15 デトックス 3/小沼 10.24/駒木 17/樋口	★★★ 15:45~16:30 美体幹 5.26/駒木 12.19/小沼			★ 15:00~15:45 リラックス 7/小沼 14.21/駒木 28/樋口		★★★★ 15:00~15:45 ホットフロー 樋口	15:00
16:00								16:00
17:00					16:45~17:30 溶岩浴			17:00
18:00	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴		★ 18:00~18:45 はじめて 7/駒木 14/樋口 21.28/小沼	★ 17:15~18:00 リラックス 1.15/小沼 8.22/樋口 29/駒木	★ 17:30~18:15 ストレッチヨーガ 小沼	18:00
19:00	★★ 18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨	★★ 18:45~19:30 美脚 5.26/小沼 12.19/樋口	★★★ 18:45~19:30 燃焼 6.13.20/樋口 27/小沼			★★★ 18:45~19:30 燃焼 1.15/小沼 8/樋口 29/駒木	★★★ 18:45~19:30 美体幹 小沼	19:00
20:00	★★★★ 20:00~21:00 パワーヨガ中級 室伏 竜磨	★ 20:15~21:00 肩こり 5.26/小沼 12.19/樋口	★ 20:15~21:00 ストレッチ 6.13.20/樋口 27/小沼		★★ 20:15~21:00 デトックス 7/駒木 14/樋口 21.28/小沼			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

定休日

- 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

¥ 【体幹コンディショニング】
有料プログラムとなります。
カルナ会員様 ¥1,000 (税別)
アミーダ会員様 ¥500 (税別)

