

参加
無料

ららぽーと柏の葉で朝活！



おはよう アクティビティ

6/4[月] ▶ 29[金]
毎週 月・水・金

朝から体を動かして、1日をイキイキとスタートさせましょう！

時間 10:00受付開始、11:00頃終了予定

場所 本館2F/クリスタルコート

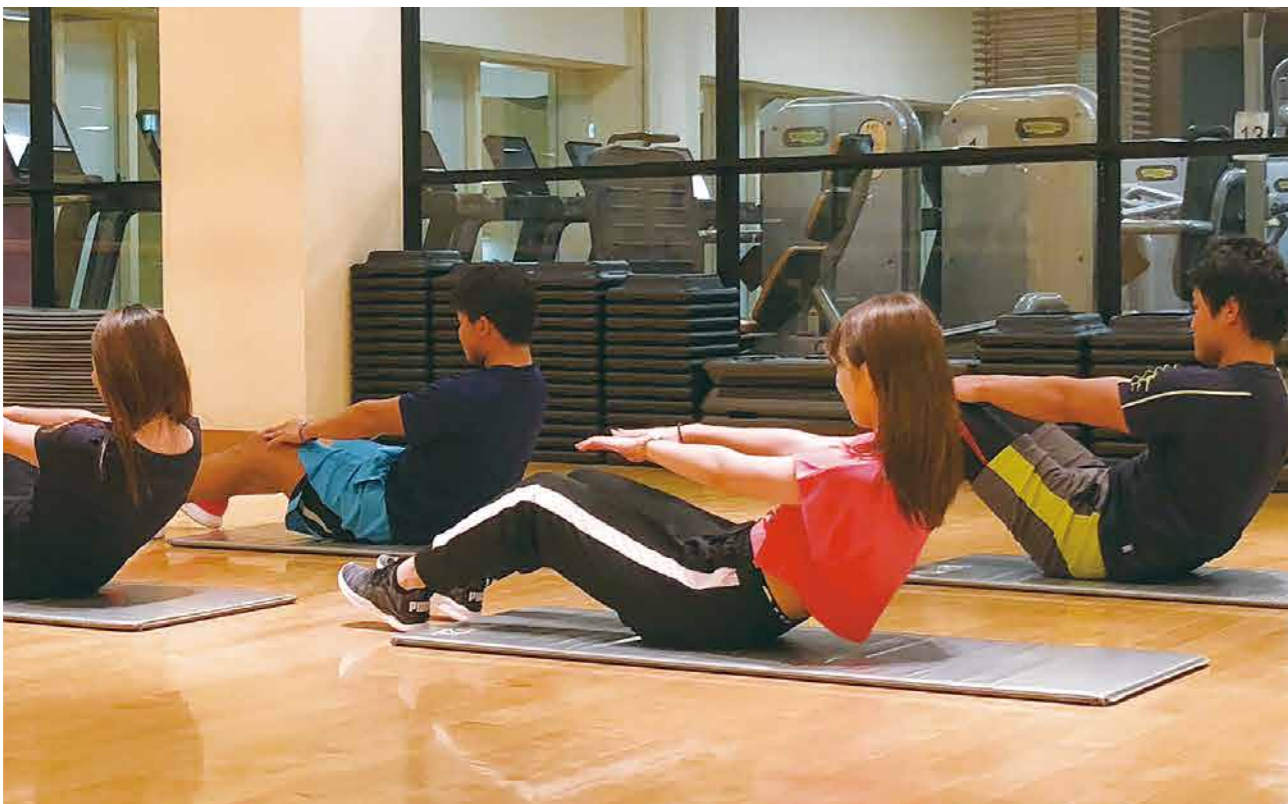
持ち物

飲み物、タオル など
※動きやすい服装でお越しください。

毎週 **月曜日**

6/4・11・18・25

夏に向けて！
ウエスト引きしめ
エクササイズ



軽い腹筋トレーニングなど、お腹周りを中心としたエクササイズで、薄着でも自信が持てるスタイルを目指しましょう。

毎週 **水曜日**

6/6・13・20・27

体も頭も動き出す！
リズム
エクササイズ



リズムに合わせてテンポ良く体を動かすことで、体だけでなく頭のエクササイズにもなります。

毎週 **金曜日**

6/8・15・22・29

基本をマスター！
はじめての
ヨガ



ヨガ初心者向けのプログラム。ストレッチをした後、基本的なヨガのポーズや呼吸法などを実践します。

極上のフィットネス空間が
ライフスタイルをサポート！

協力

CARNA
Fitness & Spa

本館4F/カルナ フィットネス&スパ
☎04-7168-1810



参加者様限定！▶ **特別プレゼント**

カルナ会員の参加者様には「エステ10%OFFチケット」、会員ではない参加者様にはカルナ入会後にご使用いただける「オリジナルトレーニングメニュー作成チケット」をプレゼントいたします！

気分まで、いい買い物を。

三井ショッピングパーク
LaLaport
KASHIWANOHA

人と地球がともに豊かになる社会をめざして
&EARTH

都市に豊かさと潤いを
三井不動産