

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

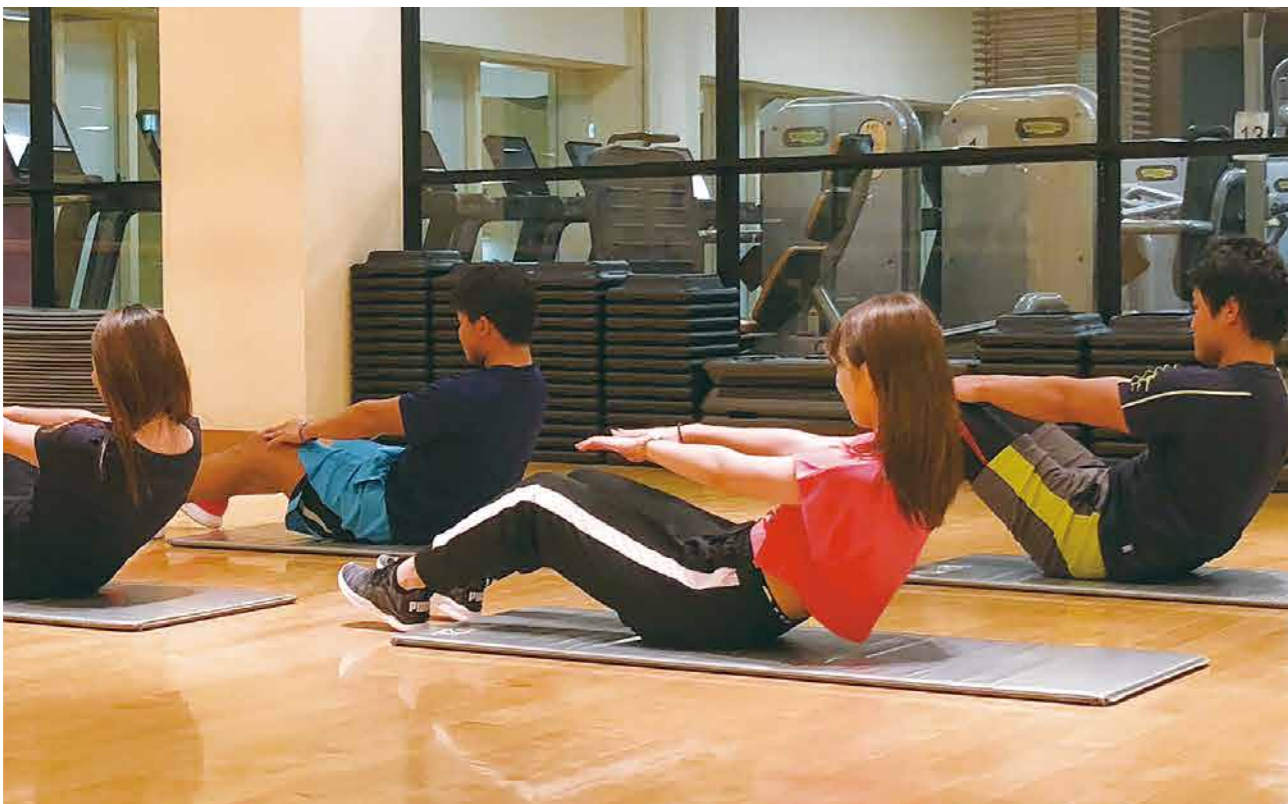
**持ち物**

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**