

Kirari福島店 スケジュール (7月~9月)

	月	火	水	木	金
9:45	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQiLa(カキラ) Makiko ★ 9:45~10:45	カラダ改善リフレッシュ ポールピラティス Yuu ★★ 9:45~10:45	リラックス&ボディリセット リセットヒーリングヨガ 1・3・5週目 Nao 2・4週目 Asuka ★ 9:45~10:45	身体調整・姿勢改善 スタイルビューティヨガ インナーBeautyヨガ Inn(イン) ★★ 9:45~10:45	骨盤「美」調整 骨盤美人ヨガ Suzu ★★ 9:45~10:45
11:00	美ボディメイク キレイになるヨガ キレイUPヨガ Una ★★ 11:00~12:00	全身をボディメイキング 自分磨きエクササイズ トータルBeauty Tao ★★★★★ 11:00~12:00	心と身体を 美しく整えるヨガ リフレッシュフローヨガ 浜本愛里 ★★ 11:00~12:00	代謝&免疫力UP ボディシェイプ 美HOTピラティス エイミー ★★★★★ 11:00~12:00	女性の為の 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Suzu ★★ 11:00~12:00
12:30	心もカラダもデトックス 綺麗にボディチェンジ デトックスピラティス Yuu ★ 12:30~13:30	ヨガでつくる美しいカラダ ナチュラルフローヨガ Ayako ★★ 12:30~13:30	肩・腰・背中 のこりをほぐすヨガ リラックスポールヨガ Yurika ★★ 12:30~13:30	午後のリラックスヨガ 癒しのアロマヨガ mikalino ★ 12:30~13:30	心身リラックス 心と身体をゆったりほぐす カラダリセットヨガ Non ★ 12:30~13:30
19:00 ~ 20:00	心地よい香りでボディメイク アロマリラックスヨガ Kayo ★★ 19:00~20:00	火曜ナイト週替わり日程 20:15~ 1週目開催 KaQiLa(カキラ) Makiko ★ 3週目開催	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★★★★ 19:00~20:00	BeautyBodyシェイプ パワーヨガ エイミー ★★★★★ 19:00~20:00	美ボディメイク キレイになるピラティス ボディメイクピラティス Rie ★★ 19:00~20:00
20:15 ~ 21:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ 美HOTピラティス エイミー ★★★★★ 20:15~21:15	BORN TO YOG mami ★★★★★ 4週目開催 陰ヨガ Yuri ★★	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ プーティーバー Ryoko ★★★★★ 20:15~21:15	リンパの流れを促進 心もカラダもデトックス リンパマッサージヨガ mami ★★ 20:15~21:15	心と身体をゆったりほぐす リラクゼーションヨガ Yori ★ 20:15~21:15

土
女性の為のビューティーヨガ 代謝&柔軟性向上 リフレッシュ美活ヨガ Suzu ★★ 9:45~10:45
リフレッシュ&Beauty 全身をボディメイキング ボディメイクヨガ Suzu ★★ 11:00~12:00

土曜週替わり日程 12:30~13:30
2・4週目開催 くびれ美人ピラティス Inn(イン) ★★
3週目開催 KaQiLa(カキラ) Makiko ★

色分けについて
マット系
シェイプUP系
美HOT

美HOTクラス
スタジオの温度を30度、湿度を80%まで上げ、程よく気持ちよく汗をかけるプログラムです。デトックス・美肌効果・体温UPに効果的です。

気持ち良い朝の目覚め 朝活ヨガ hina ★ 8:30~9:30
冷え性&むくみ改善、美姿勢 エッセンシャルヨガ Hiroco ★★ 9:45~10:45
美人スタイル 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Sayoko ★★ 11:00~12:00

★マークは運動量です
★が多いほどハードです

託児料800円 (5ヶ月~3歳)

※日曜、祝日、夜のレッスンは託児不可

休館日のご案内

※祝日・火曜ナイトは、平日デイトム・ナイト会員も参加可能

7月8日(月) ◆朝昼休館 2日(火)、3日(水)、18日(木) ●夜休館 15日(月)、19日(金)、24日(水)

8月13日(火)~16日(金) ●夜休館 12日(月)

9月5日(木)、13日(金) ◆朝昼休館 9日(月) ●夜休館 16日(月)、18日(水)、23日(月)