

Kirari西宮店 スケジュール (7月~9月)

	月	火	水	木	金
9:45 ~ 10:45	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 ★★ 9:45~10:45 託児	心と身体をゆったりほぐす リラクゼーションヨガ 今井里美 ★ 9:45~10:45	(経験者クラス) ピラティスPlus Ryoko ★★★ 9:45~10:45 託児	カラダ改善リフレッシュ ポールピラティス Yuu ★★ 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 Una ★★ 9:45~10:45 託児
11:00 ~ 12:00	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★ 11:00~12:00 託児	NY発! 新感覚 スタイル&シェイプUP パレトン 田中佐和子 ★★★★★ 11:00~12:00	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 ★★★★★ 11:00~12:00 託児	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a(カキラ) Makiko ★ 11:00~12:00	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 ★★★★★ 11:00~12:00 託児
12:15 ~ 13:15	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Light Ryoko ★★★★★ 12:15~13:15 託児	姿勢美人へ 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Yuu ★★ 12:15~13:15	心とカラダの解放 キレイになるヨガ ナチュラルフローヨガ Una ★★ 12:15~13:15 託児	呼吸にあわせて流れるように スローフローヨガ 今井里美 ★ 12:15~13:15	美ボディメイク キレイになるピラティス キレイUPピラティス Kaori ★★ 12:15~13:15 託児
13:30 ~ 14:30	リラクセス&ボディリセット ボディヒーリングヨガ shizuka ★ 13:30~14:30 託児	午後のリラックスヨガ (アロマクラス) 癒しのアロマヨガ mikalino ★ 13:30~14:30	疲れた身体を癒すヨガ 7月31日、8月28日、9月25日 リラクセスfeelヨガ 浜本愛里 ★ 13:30~14:30	美姿勢&美シェイプ スタイルUPエクササイズ Beautyシェイプ エイミー ★★★★★ 13:30~14:30	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 陰ヨガ Akiko ★★ 13:30~14:30
14:45 ~ 15:45	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a(カキラ) Makiko ★ 14:45~15:45	リラクセス&セルフケア 自力整体 矢島雅恵 ★ 14:45~15:45	託児について 5ヶ月からOK 託児料600円 ※託児記載レッスンのみ	※美HOTクラス 温度を30℃、湿度を80%まで上げ、 程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。	

	月	火	水	木	金
19:00 ~	美脚&くびれ&美人 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイプ Tassy ★★ 19:40~20:30	ヨガでつくる美しいカラダ 美骨・美姿勢ヨガ Ayako ★★ 19:30~20:30	肩・腰・背中のコリをほぐす 心も体もリフレッシュ リフレッシュポールヨガ Yumiko Niwa ★★ 19:15~20:15	冷え性&むくみ改善 リラックス エッセンシャルヨガ Nao ★ 19:15~20:15	
20:00 ~	心もカラダもデトックス ディープリラックスヨガ Yori ★ 20:45~21:45	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 陰ヨガ Akiko ★★ 20:45~21:45	BeautyBodyシェイプ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ エイミー ★★ 20:30~21:30	女性の為の 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Nao ★★ 20:30~21:30	リフレッシュ&Beauty 全身をボディメイキング トータルBeautyヨガ Tao ★★ 20:45~21:45

	月	火	水	木	金
Kids スクール	Kidsダンス キッズ16:00~16:50 (年中・年長) ジュニア17:00~18:00 (小学生) アドバンスジュニア 18:10~19:10 Tassy		タイガースアカデミー チアダンス		
			キッズ15:30~16:30 (年中・年長) リトル16:40~17:40 (小学生) ジュニア17:50~18:50 (小学生)	リトル17:10~18:10 (小学生)	リトル16:40~17:40 (小学生)
			※タイガースアカデミーのみ 体験1回無料 別途入会金が必要です		

休館日のご案内

※祝日は午前~13:15まで営業

7月1日(月)、2日(火)、10日(水) ◆朝昼休館 18日(木) ●夜休館 19日(金)

8月13日(火)~16日(金) ●夜休館 31日(土)

9月13日(金)、17日(火) ◆朝昼休館 5日(木) ●夜休館 4日(水)、15日(日)

新鮮なエネルギーをチャージ
7月27日、8月31日、9月28日
モーニングフローヨガ
Miho ★★
8:30~9:30

土
背骨を整え呼吸しやすい身体
身体も心もハッピーに
リフレッシュ美活ヨガ
Inn (イン) ★★
9:45~10:45

土曜週替わり日程①
12:15~13:15
7月6日、8月3日、9月7日
KaQ i L a(カキラ)
Makiko ★
7月13日、8月10日、9月14日
7月27日、8月24日、9月28日
リンパケアピラティス
Yumiko ★

土曜週替わり日程②
14:45~15:45
7月6日、8月3日、9月7日
7月20日、8月17日、9月21日
骨盤美人ヨガ
絢香 ★★
7月13日、8月10日、9月14日
リラクセスヨガニードラ
佐々木万里子 ★
7月27日、8月24日、9月28日
セルフリンパマッサージ
工藤真樹 ★

日曜週替わり
11:00~12:00
7月7日、8月4日、9月1日
くびれ美人ピラティス
Inn (イン) ★★
11:00~12:00
7月14日、8月11日、9月8日
ナチュラルフローヨガ
Miho ★★
11:00~12:00
7月21日、9月15日
リンパマッサージヨガ
mami ★★
11:00~12:00
7月28日、8月25日、9月22日
ボディメイクピラティス
Rie ★★
11:00~12:00

イブニングレッスン土曜
綺麗にボディチェンジ
ピラティス
Ryoko ★★
17:00~18:00
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Light
Ryoko ★★★★★
18:15~19:15

**イブニングレッスンは
ナイト会員も利用可能**

イブニングレッスン日曜
心地よい香りでのボディメイク
(アロマクラス)
ヒーリングアロマヨガ
Yurika ★★
17:00~18:00
脂肪燃焼&スタイルUP
(美HOT)
温活キレイヨガ
Yurika ★★
18:15~19:15

色分けについて
マット系
シェイプUP系
美HOT

★マークは運動量です
★が多いほどハードです

新鮮なエネルギーをチャージ

朝活ヨガ
Kayo ★
8:30~9:30

日
肩甲骨&骨盤「美」調整
ボディメイクヨガ
Kayo ★★
9:45~10:45

日曜週替わり
11:00~12:00
7月7日、8月4日、9月1日
くびれ美人ピラティス
Inn (イン) ★★
11:00~12:00
7月14日、8月11日、9月8日
ナチュラルフローヨガ
Miho ★★
11:00~12:00
7月21日、9月15日
リンパマッサージヨガ
mami ★★
11:00~12:00
7月28日、8月25日、9月22日
ボディメイクピラティス
Rie ★★
11:00~12:00