

Kirari福島店 スケジュール (7月~9月)

☆キャンペーン実施中 体験料1レッスン2000円⇒2レッスン1500円 入会金0円

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		綺麗にボディチェンジ	肩こり・腰痛改善&代謝UP		新鮮なエネルギーをチャージ	肩甲骨&骨盤「美」調整	冷え性&むくみ改善、美姿勢
10:30	ビューティーデトックス モーニングフローヨガ nami 10:30~11:30	ピラティス Ryoko 10:00~11:00	KaQ i La(カキラ) Makiko 10:00~11:00	美ボディメイク&リラックス	ウェイクアップヨガ Suzu 10:00~11:00	ボディメイクヨガ Suzu 10:00~11:00	エッセンシャルヨガ Hiroco 10:00~11:00
11:15		バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ	BeautyBodyシェイプ	コアBeautyヨガ eimy (エイミー) 10:30~11:30	美コア・美骨ピラティス	脂肪燃焼&リラックス	美人スタイル 美ボディメイク
11:45		ブーティーバー Ryoko 11:15~12:15	LoveBodyヨガ (美HOT) Saho 11:15~12:15	ボディシェイプ&メイクキング ベストプロポーション (美HOT) eimy (エイミー) 11:45~12:45	美調整ピラティス Suzu 11:15~12:15	LoveスタイルUPヨガ (美HOT) Suzu 11:15~12:15	姿勢美人ピラティス Sayoko 11:15~12:15
13:30	身体調整・姿勢改善 内側から整えるヨガ インナービューティーヨガ ako 13:30~14:30	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 Ayako 13:30~14:30		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		7月29日、8月26日、9月30日 しなやかBody ヨガでつくる美しいカラダ デトックスフローヨガ Hiroco 12:45~13:45 会員様限定	7月16日、8月20日、9月17日 表情美人エクササイズ スッキリ小顔 顔ピラティス Sayoko 12:30~13:30 会員様限定
19:00 ~ 20:00	心と身体を両面からリラックス アロマリラックスヨガ Kayo 19:00~20:00		綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko 19:00~20:00	ビューティーシェイプ パワーヨガ eimy (エイミー) 19:00~20:00	ビューティーデトックス ハートフルヨガ nami 19:00~20:00	※美HOTクラス スタジオの温度を30度、湿度を75%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。	
20:15 ~ 21:15	綺麗にボディチェンジ ピラティス Akkie 20:15~21:15		バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ ブーティーバー Ryoko 20:15~21:15	体質改善&リラックス アロマデトックスヨガ eimy (エイミー) 20:15~21:15	代謝&免疫力UP 温活キレイヨガ (美HOT) Una 20:15~21:15		

託児料800円 (5ヶ月~3歳)
※19時以降のレッスンは託児不可

定休日のご案内

7月3日(月)、4日(火)、祝日 ※14日(金)、19日(水)朝昼休館 13日(木)夜休館
8月13日(日)~16日(水)、祝日 ※17日(木)朝昼休館
9月1日(金)、7日(木)、19日(火)、祝日 ※13日(水)朝昼休館

子どもスクール

	月	火	水	木	金
16:00 ~		チアダンス キッズ(幼稚園) 16:00~17:00 ジュニア(小学生) 17:10~18:10 プロバスケ西宮ストークス ストークスチアリーダース 月謝5600円			