

Kirari福島店 スケジュール (1月~3月)

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

気持ち朝の目覚め 朝活ヨガ 2・4週目開催
フォーシーズンズヨガ Shihoko ★ 8:45~9:45
日
冷え性&むくみ改善、美姿勢
エッセンシャルヨガ Hiroco ★★ 10:00~11:00
美人スタイル 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Sayoko ★★ 11:15~12:15

	月	火	水	木	金
10:00	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a(カキラ) Makiko ★ 10:00~11:00	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★★ 10:00~11:00	リラックス&ボディリセット 2・4週目開催 リセットヒーリングヨガ Asuka ★ 10:00~11:00	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) ★★ 10:00~11:00	骨盤「美」調整 骨盤美人ヨガ Suzu ★★ 10:00~11:00
11:15	美ボディメイク キレイになるヨガ キレイUPヨガ Una ★★ 11:15~12:15	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 Ryoko ★★★★★★ 11:15~12:15	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 ★★ 11:15~12:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ 美HOTピラティス エイミー ★★ 11:15~12:15	女性の為の 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Suzu ★★ 11:15~12:15
12:45				午後のリラックスヨガ 癒しのアロマヨガ mikalino ★ 12:45~13:45	
13:30	綺麗に美ボディデザイン コアBeautyピラティス Yuu ★★ 13:30~14:30	ヨガでつくる美しいカラダ ナチュラルフローヨガ Ayako ★★ 13:30~14:30			心と身体の解放 疲れた身体を癒すヨガ リラックスfeelヨガ Yurika ★ 13:30~14:30

土曜交替わり日程 12:45~13:45 1・3週目開催
デトックスフローヨガ Hiroco ★★ 2週目開催
KaQ i L a(カキラ) Makiko ★ 4週目開催
くびれ美人ピラティス Inn(イン) ★★

19:00 ~ 20:00	心地よい香りでのボディメイク 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	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		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

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。

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

定休日のご案内

1月1日(火)~3日(木)、22日(火) ※18日(金)朝昼休館 ★14(月)祝は午前営業
2月17日(日)、19日(火) ※6日(水)夜休館 ※8日(金)朝昼休館 ★11(月)祝は午前営業
3月1日(金)、6日(水)、12日(火)、21日(木)

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 Na o 西宮ストークス 月謝5600円			