

Kirari福島店 スケジュール (10月~12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
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	美ボディメイク&リラックス コアビューティーヨガ エイミー ★★ 10:00~11:00	新鮮なエネルギーをチャージ ウェイクUP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 YOKO ★★ 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	BeautyBodyシェイプ (ヨガ経験者クラス) Sahoビューティーヨガ 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) 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
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 癒しのアロマヨガ mikalino ★ 13:30~14:30	

土
肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Suzu ★★ 10:00~11:00
脂肪燃焼&リラックス LoveスタイルUPヨガ (美HOT) Suzu ★★ 11:15~12:15

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

10月7日、11月4日、12月2日 10月21日、11月19日、12月16日 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

10月15日、11月19日、12月17日 柔軟性UP 美Bodyライン 体幹ヨガ Sayoko ★★ 12:30~13:30 会員様限定

※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。

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 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
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 プーティーバー Ryoko ★★★★★ 20:15~21:15	体質改善&リラックス アロマデトックスヨガ 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

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

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

10月3日(火)、19日(木) 祝日 ※4日(水)、6(金)、18(水)朝昼休館
11月15日(水)、21日(火) 祝日 ※9(木)朝昼休館
12月28(木)~31日(日) ※1日(金)、18(月)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ズ 月謝5600円		バレエ キッズ (幼稚園) 16:00~17:00 スタジオマリア バレエスクール 月謝5000円	