

Kirari福島店 スケジュール (10月~12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

10月28日、11月25日、12月23日  
フォーシーズンズヨガ  
Shihoko ★  
8:45~9:45

	月	火	水	木	金
10:00	肩こり・腰痛改善&代謝UP <b>KaQ i L a(カキラ)</b> Makiko ★ 10:00~11:00	綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★★ 10:00~11:00	リラックス&ボディリセット ※2・4週目開催 <b>リセットヒーリングヨガ</b> Asuka ★ 10:00~11:00	身体調整・姿勢改善 スタイルビューティヨガ <b>インナーBeautyヨガ</b> Inn ★★ 10:00~11:00	新鮮なエネルギーをチャージ <b>ウェイクUPヨガ</b> Suzu ★★ 10:00~11:00
11:15	美ボディメイク キレイになるヨガ <b>キレイUPヨガ</b> Una ★★ 11:15~12:15	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ <b>プーティーバー</b> Ryoko ★★★★★★ 11:15~12:15	心と身体を 美しく整えるヨガ <b>リフレッシュフローヨガ</b> 浜本愛里 ★★ 11:15~12:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ <b>美HOTピラティス</b> エイミー ★★★ 11:15~12:15	女性の為の 美Bodyピラティス <b>美調整ピラティス</b> Suzu ★★ 11:15~12:15
12:45				午後のリラックスヨガ <b>癒しのアロマヨガ</b> mikalino ★ 12:45~13:45	
13:30	綺麗に美ボディデザイン <b>コアBeautyピラティス</b> Yuu ★★ 13:30~14:30	ヨガでつくる美しいカラダ <b>ナチュラルフローヨガ</b> Ayako ★★ 13:30~14:30			心と身体の解放 疲れた身体を癒すヨガ <b>リラックスfeelヨガ</b> Yurika ★ 13:30~14:30

土曜交替わり日程  
12:45~13:45

10月6日、11月3日、12月1日  
10月20日、11月17日、12月15日

**デトックスフローヨガ**  
Hiroco ★★

10月13日、11月10日、12月8日  
**KaQ i L a(カキラ)**  
Makiko ★

19:00 ~ 20:00	心地よい香りでボディメイク <b>アロマリラックスヨガ</b> Kayo ★★ 19:00~20:00		綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★★ 19:00~20:00	BeautyBodyシェイプ <b>パワーヨガ</b> 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 <b>ボディメイクピラティス</b> Rie ★★ 19:00~20:00
20:15 ~ 21:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ <b>美HOTピラティス</b> 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 <b>プーティーバー</b> 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 <b>リンパマッサージヨガ</b> mami ★★ 20:15~21:15	心と身体をゆったりほぐす <b>リラクゼーションヨガ</b> 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)

※19時以降のレッスンは託児不可

定休日のご案内

10月16日(火)、17日(水) ※5日(金) 夜休館 ※4日(木)、22日(月) 朝昼休館 ★8(月) 祝は午前営業

11月7日(水)、15日(木)、20日(火)、23日(金)

12月4日(火)、29日(土)~31日(月) ★24(月) 祝は午前営業

子どもスクール

	月	火	水	木	金
16:00  ~		<b>チアダンス</b> 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			