

# Kirari西宮店 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

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

	月	火	水	木	金
9:45~10:45	BeautyBodyシェイプ (ヨガ経験者クラス) <b>LoveBodyヨガ</b> Saho ★★★ 9:45~10:45 託児	心と体をゆったりほぐす <b>リラクゼーションヨガ</b> 今井里美 ★ 9:45~10:45	綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★ 9:45~10:45 託児	カラダ改善ボディリセット <b>リフレッシュポール</b> 尾藤健作 ★★ 9:45~10:45	身体調整・姿勢改善 内側から整えるヨガ <b>インナービューティーヨガ</b> ako ★★ 9:45~10:45 託児
11:00~12:00	(会員様限定クラス) <b>ピラティスplus</b> Ryoko ★★★ 11:00~12:00 託児	美しい姿勢美人へ <b>姿勢美人ピラティス</b> Yuu ★★ 11:00~12:00	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 ★★★★★ 11:00~12:00 託児	肩こり・腰痛改善&代謝UP <b>KaQ i L a (カキラ)</b> 塚本奈津美 ★ 11:00~12:00	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 ★★★★★ 11:00~12:00 託児
12:15~13:15	(会員様限定クラス) <b>プーティーバーplus</b> Ryoko ★★★★★ 12:15~13:15 託児	美ボディシェイプ スタイルUPエクササイズ <b>ベストプロポーション</b> エイミー ★★★★★ 12:15~13:15	心とカラダの解放 キレイになるヨガ <b>ナチュラルフローヨガ</b> Miho ★★ 12:15~13:15 託児	呼吸にあわせて流れるように <b>スローフローヨガ</b> 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 <b>キレイUPピラティス</b> YOKO ★★ 12:15~13:15 託児
13:30~14:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 <b>ボディメイクヨガ</b> 浜本愛里 ★★ 13:30~14:30 託児	午後のリラックスヨガ (アロマクラス) <b>癒しのアロマヨガ</b> mikalino ★ 13:30~14:30	新感覚 バリーダンスフィットネス <b>バリーシェイプ</b> Kaori ★★★★★ 13:30~14:20 託児	美姿勢&美シェイプ スタイルUPエクササイズ <b>美人スタイル</b> 尾藤健作 ★★★★★ 13:30~14:30	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 <b>陰ヨガ</b> Akiko ★★ 13:30~14:30
14:45~15:45	肩こり・腰痛改善&代謝UP <b>KaQ i L a (カキラ)</b> Makiko ★ 14:45~15:45	リラックス&セルフケア <b>自力整体</b> 植中優子 ★ 14:45~15:45		デトックス&ボディメイク <b>ハートフルヨガ</b> nami ★★ 14:45~15:45	

**土**  
 ビューティーデトックス  
 (ヨガ経験者クラス)  
**モーニングフローヨガ**  
 Saho ★★★  
 9:45~10:45  
 心とカラダを  
 美しく整えるヨガ  
**美調整ヨガ**  
 今井里美 ★  
 11:00~12:00  
**土曜週替わり①**  
 レッスンと日付は  
 右の表を参照  
 ⇒  
 12:15~13:15  
 新感覚  
 バリーダンスフィットネス  
**バリーシェイプ**  
 Tassy ★★★★★  
 13:30~14:20  
**土曜週替わり②**  
 レッスンと日付は  
 右の表を参照  
 ⇒  
 14:45~15:45

**土曜週替わり日程①**  
 12:15~13:15  
 10月7日, 11月4日, 12月2日  
**パレトン**  
 田中佐和子 ★★★★★  
 10月14日, 11月11日, 12月9日  
**リンパケアピラティス**  
 YUMIKO ★  
 10月21日, 11月18日, 12月16日  
**パルビックピラティス**  
 Yuu ★★  
 10月28日, 11月25日, 12月23日  
**スタイルUPピラティス**  
 YUMIKO ★★

**土曜週替わり日程②**  
 14:45~15:45  
 10月7日, 11月4日, 12月2日  
**オープンハートヨガ**  
 Asuka ★★  
 10月14日, 11月11日, 12月9日  
**KaQ i L a (カキラ)**  
 Makiko ★  
 10月21日, 11月18日, 12月16日  
**デトックスフローヨガ**  
 佐々木万里子 ★  
 10月28日, 11月25日, 12月23日  
**セルフリンパマッサージ**  
 工藤真樹 ★

**日曜週替わり**  
 10月1日, 11月5日, 12月3日  
**プーティーバー**  
 Ryoko ★★★★★  
 11:00~12:00  
 10月8日, 11月12日, 12月10日  
**リフレッシュポール**  
 尾藤 ★★  
 11:00~12:00  
 10月22日, 11月19日, 12月17日  
**SUNリトリートヨガ**  
 Yurika ★★  
 11:00~12:00  
 10月29日, 11月26日, 12月24日  
**陰ヨガ**  
 Akiko ★★  
 11:00~12:00

## キッズ&ジュニアスクール

	月	火	水	木	金
16:00~19:00	<b>Kidsダンス</b> キッズ16:10~17:00 (3歳~6歳) ジュニア17:10~18:10 (小学生) 月謝5000円 Tassy	<b>バレエ</b> キッズ16:00~17:00 (3歳~6歳) ジュニア17:10~18:25 (小学生) 月謝5000円 灰谷留理子		<b>チアダンス</b> キッズ16:00~17:00 (3歳~6歳) ジュニア17:10~18:10 (小学生) 月謝4400円 西宮ストークス・ストークスチアリーダーズ	

**定休日のご案内** ※祝日はお昼までの短縮営業  
 10月3日(火), 18日(水) ※2日(月), 12(木)朝昼休館 ※8(日), 13日(金)夜休館  
 11月6日(月), 14日(火), 15日(水) ※9(木)朝昼休館  
 12月4日(月), 29(金)~31日(日) ※13(水)夜休館

19:00~	新感覚 バリーダンスフィットネス <b>バリーシェイプ</b> Tassy ★★★★★ 19:30~20:20	<b>イベント枠</b>	ヨガでつくる美しいカラダ 美活空間 <b>美骨・美姿勢ヨガ</b> Ayako ★★ 19:15~20:15	美ボディメイク (ヨガ経験者クラス) <b>デザインBodyヨガ</b> Saho ★★★★★ 19:15~20:15	綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★ 19:30~20:30
20:00~	美ボディメイク キレイになるヨガ <b>コアビューティーヨガ</b> Miho ★★ 20:30~21:30	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 <b>陰ヨガ</b> Akiko ★★ 20:45~21:45	BeautyBodyシェイプ (美HOT) <b>LOVEスタイルUPヨガ</b> エイミー ★★★★★ 20:30~21:30	女性の為の 美Bodyピラティス <b>美調整ピラティス</b> Nao ★★ 20:30~21:30	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 ★★★★★ 20:45~21:45

**土曜 ナイトレッスン**  
 10月28日, 11月25日, 12月9日  
**ポールピラティス**  
 Nao ★★  
 19:15~20:15  
 10月28日, 11月25日, 12月9日  
**エッセンシャルヨガ**  
 Nao ★★  
 20:30~21:30

**日曜 イブニングレッスン**  
 心地よい香りでボディメイク  
(アロマクラス)  
**ヒーリングアロマヨガ**  
 Una ★★  
 17:00~18:00  
 代謝&免疫力UP  
(美HOT)  
**温活キレイヨガ**  
 Una ★★★★★  
 18:15~19:15  
 イブニングレッスンは  
 ナイト会員も利用可能

託児 5か月からOK  
 ※空白はキッズルーム使用不可  
 託児料500円 (5ヶ月~幼稚園)

※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。