

Kirari西宮店 スケジュール (4月~6月)

	月	火	水	木	金	土
9:45 ~ 10:45	スタイルUP BeautyBodyシェイブ LoveBodyヨガ Saho 9:45~10:45 託児	心と体をゆったりほぐす リラクゼーションヨガ 今井里美 9:45~10:45	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko 9:45~10:45 託児	カラダ改善ボディリセット リフレッシュポール 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 インナービューティーヨガ ako 9:45~10:45 託児 (会員様限定クラス) ハードversion	ビューティーデトックス モーニングフローヨガ Saho 9:45~10:45
11:00 ~ 12:00	美しい姿勢 メリハリBody コアピラティス Ryoko 11:00~12:00 託児	美しいボディライン ボディラインピラティス Yuu 11:00~12:00	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ フーティーバー Ryoko 11:00~12:00 託児	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a(カキラ) 塚本奈津美 11:00~12:00	フーティーバーplus Ryoko 11:10~12:15 託児	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
12:15 ~ 13:15	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ フーティーバー Ryoko 12:15~13:15 託児	美ボディシェイブ スタイルUPエクササイズ バストプロポーション エイミー 12:15~13:15	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 Miho 12:15~13:15 託児	呼吸にあわせて流れるように スローフローヨガ 今井里美 12:15~13:15	新感覚 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイプ 中島均子 12:30~13:20 託児	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
13:30 ~ 14:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ nami 13:30~14:30 託児	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	美ラインピラティス (美HOT) ウエストシェイプ Yuu 13:30~14:30 託児	美姿勢&美シェイブ スタイルUPエクササイズ 美人スタイル 尾藤健作 13:30~14:30	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 陰ヨガ Akiko 13:30~14:30	新感覚 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイプ Tassy 13:30~14:20
14:45 ~ 15:45	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a(カキラ) Makiko(杉谷まきこ) 14:45~15:45	リラックス&セルフケア 自力整体 植中優子 14:45~15:45		デトックス&ボディメイク ハートフルヨガ nami 14:45~15:45		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
19:00 ~	新感覚 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイプ Tassy 19:30~20:20	NY発!新感覚 シェイプUPエクササイズ パレトン 田中佐和子 19:00~20:00	ヨガでつくる美しいカラダ 美活空間 美骨・美姿勢ヨガ Ayako 19:15~20:15	美ボディシェイブ スローアシアタンガ デザインBodyヨガ Saho 19:00~20:00	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko 19:30~20:30	土曜ナイトレッスン 4月22日, 5月20日, 6月17日 美Bodyピラティス Kana 19:15~20:15
20:00 ~	美ボディメイク キレイになるヨガ コアBeautyヨガ Miho 20:30~21:30	BeautyBodyシェイブ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ エイミー 20:15~21:15	体質改善&リラックス (美HOT) ハタヨガ MIKA 20:30~21:30	美肌&ボディシェイブ (美HOT) 美HOTピラティス Yuu 20:15~21:15	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ フーティーバー Ryoko 20:45~21:45	4月22日, 5月20日, 6月17日 インナービューティーヨガ Kana 20:30~21:30
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)		心身リラックス 代謝&柔軟性向上 陰ヨガ Akiko 21:30~22:30	※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。			

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

土曜週替わり日程①
12:15~13:15

4月1日, 5月6日, 6月3日
パレトン
田中佐和子

4月8日, 5月13日, 6月10日
4月22日, 5月27日, 6月24日
スタイルUPピラティス
YUMIKO

4月29日, 5月20日, 6月17日
陽活エクササイズ
矢野コミ

日曜週替わり

4月2日, 5月7日, 6月4日
リフレッシュポール
尾藤

11:00~12:00

4月9日, 5月14日, 6月11日
LOVEスタイルUPヨガ
エイミー

11:00~12:00
ピラティス
エイミー
12:15~13:15

土曜週替わり日程②
14:45~15:45

4月1日, 5月6日, 6月3日
デトックスフローヨガ
佐々木万里子

4月8日, 5月13日, 6月10日
KaQ i L a(カキラ)
Makiko(杉谷まきこ)

4月29日, 5月20日, 6月17日
オープンハートヨガ
Asuka

4月22日, 5月27日, 6月24日
セルフリンパマッサージ
工藤真樹

4月30日, 5月21日, 6月18日
フーティーバー
Ryoko
11:00~12:00

4月23日, 5月28日, 6月25日
陰ヨガ
Akiko
11:00~12:00

太陽と月のヨガ
Akiko
12:15~13:15

イベントレッスン
4月30日
エッセンシャルヨガ
Hiroco
12:15~13:15

キッズ&ジュニアスクール

	月	火	水	木	金
16:00 ~ 19:00	Kidsダンス キッズ16:10~17:00 (4歳~6歳) ジュニア17:10~18:10 (小学生) 月謝5000円 Tassy	バレエ キッズ16:15~17:15 (4歳~6歳) ジュニア17:25~18:40 (小学生) 月謝5000円 灰谷留理子		チアダンス キッズ15:50~16:50 3歳~6歳 ジュニア17:00~18:00 (小学生) ガールズジュニア18:10~19:10 月謝4400円 プロバスケ西宮ストークス 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です。

4月4日(火), 5日(水), 21日(金) ※10日(月)夜休館, 13日(木)夜営業

5月9日(火), 17日(水) ※8日(月), 23日(火)夜休館, 15日(月)夜営業

6月1日(木), 2日(金), 12日(月) ※13日(火)夜休館, 22日(木)夜営業