

Kirari西宮店 スケジュール (7月~9月)

	月	火	水	木	金
9:45 ~ 10:45	BeautyBodyシェイブ (ヨガ経験者クラス) 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
11:00 ~ 12:00	(会員様限定クラス) ピラティスplus Ryoko 11:00~12:00 託児	美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Yuu 11:00~12:00	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ プーティーバー 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	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 11:00~12:00 託児
12:15 ~ 13:15	(会員様限定クラス) プーティーバーplus 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 ベ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 ベリーシェイブ Kaori 12:30~13:20 託児
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	午後のリラクセスヨガ (アロマクラス) 癒しのアロマヨガ mikalino 13:30~14:30	美肌&ボディシェイブ (美HOT) 美HOTピラティス 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
14:45 ~ 15:45	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a (カキラ) Makiko 14:45~15:45	リラクセス&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	

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 (3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16:00~17:00 (3歳~6歳) ジュニア17:10~18:25 (小学生) 月謝5000円 灰谷留理子		チアダンス 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	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

19:00 ~	新感覚 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイブ Tassy 19:30~20:20	イベント枠	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	美ボディメイク (ヨガ経験者クラス) デザインBodyヨガ Saho 19:15~20:15	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko 19:30~20:30
20:00 ~	美ボディメイク キレイになるヨガ コアビューティーヨガ Miho 20:30~21:30	心身リラックス 代謝&柔軟性向上 陰ヨガ Akiko 20:45~21:45	BeautyBodyシェイブ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ エイミー 20:30~21:30	女性の為のスタイルUP 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Nao 20:30~21:30	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 20:45~21:45

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。

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 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイブ 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

7月15日, 8月5日, 9月2日 7月29日, 8月19日, 9月30日 バレトン 田中佐和子
7月8日, 8月12日, 9月9日 7月22日, 8月26日, 9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

7月29日, 8月5日, 9月30日 オープンハートヨガ Asuka
7月8日, 8月12日, 9月9日 7月30日, 8月27日, 9月24日 KaQ i L a (カキラ) Makiko
7月15日, 8月19日, 9月16日 7月22日, 8月26日, 9月23日 デトックスフローヨガ 佐々木万里子 セルフリンパマッサージ 工藤真樹

定休日のご案内

※祝日はお昼までの短縮営業

7月3日(月), 4日(火) ※7日(金), 19日(水) 朝昼休館 20日(木) 夜休館
8月14日(月), 15日(火), 16日(水), 17日(木)
9月1日(金), 7日(木), 13日(水), 19日(火)

土曜 ナイトレッスン
7月15日, 8月26日, 9月30日 ポールピラティス Nao 19:15~20:15
7月15日, 8月26日, 9月30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
7月16日~スタート (アロマクラス) ヒーリングアロマヨガ Una 17:00~18:00
7月16日~スタート (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

新鮮なエネルギーをチャージ 朝活ヨガ Kayo 8:30~9:30
肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Kayo 9:45~10:45

日曜週替わり
7月2日, 8月6日, 9月3日 リフレッシュポール 尾藤 11:00~12:00
7月16日, 8月13日, 9月10日 ピラティスフロー YOKO 11:00~12:00
7月23日, 8月20日, 9月17日 プーティーバー Ryoko 11:00~12:00
7月30日, 8月27日, 9月24日 陰ヨガ Akiko 11:00~12:00