

Kirari西宮店 スケジュール (10月~12月)

	月	火	水	木	金
9:45 ~ 10:45	心地良い目覚め 月曜朝の美活ヨガ ウェイクアップヨガ mami ★★ 9:45~10:45 託児	心と身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	(経験者クラス) ピラティスPlus Ryoko ★★★ 9:45~10:45 託児	カラダ改善リフレッシュ ポールピラティス Yuu ★★ 9:45~10:45	身体調整・姿勢改善 スタイルビューティヨガ インナーBeautyヨガ Una ★★ 9:45~10:45 託児
11:00 ~ 12:00	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★ 11:00~12:00 託児	NY発! 新感覚 スタイル&シェイプUP パレトン 田中佐和子 ★★★★★ 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) Makiko ★ 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	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Light Ryoko ★★★★★ 12:15~13:15 託児	姿勢美人へ 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Yuu ★★ 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 Una ★★ 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	美ボディメイク キレイになるピラティス キレイUPピラティス Kaori ★★ 12:15~13:15 託児
13:30 ~ 14:30	リラクセス&ボディリセット ボディヒーリングヨガ Nao ★★ 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	疲れた身体を癒すヨガ 10月31日, 11月28日, 12月26日 リラクセスfeelヨガ 浜本愛里 ★ 13:30~14:30	美姿勢&美シェイプ スタイルUPエクササイズ Beautyシェイプ エイミー ★★★★★ 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	託児について 5ヶ月からOK 託児料500円 ※託児記載レッスンのみ	歪みのない美しい姿勢づくり 10月25日, 11月29日, 12月27日 JSAポールエクササイズ 塚本奈津美 ★ 14:45~15:45	

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

土
背骨を整え呼吸しやすい身体
身体も心もハッピーに
オープンハートヨガ
Asuka ★★
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13日, 11月10日, 12月8日
リンパケアピラティス
YUMIKO ★★
10月20日, 11月3日, 12月15日
KaQ i L a(カキラ)
Makiko ★
10月27日, 11月24日, 12月22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6日, 11月3日, 12月1日
10月20日, 11月17日, 12月15日
リフレッシュフローヨガ
Inn ★
10月13日, 11月10日, 12月8日
デトックスフローヨガ
佐々木万里子 ★
10月27日, 11月24日, 12月22日
セルフリンパマッサージ
工藤真樹 ★

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

日曜週替わり
11:00~12:00
10月7日, 11月4日, 12月2日
プーティーバーLight
Ryoko ★★★★★
11:00~12:00
10月14日, 11月11日, 12月9日
ボディメイクピラティス
Rie ★★
11:00~12:00
10月21日, 11月18日, 12月16日
リラクセスfeelヨガ
Noriko ★
11:00~12:00
10月28日, 11月25日, 12月23日
フォーシーズンズヨガ
Shihoko ★★
11:00~12:00

	月	火	水	木	金
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	ヨガでつくる美しいカラダ 美骨・美姿勢ヨガ Ayako ★★ 19:30~20:30	肩・腰・背中のコリをほぐす 心も体もリフレッシュ リフレッシュポールヨガ Yumiko Niwa ★★ 19:15~20:15	冷え性とむくみ改善 リラックス エッセンシャルヨガ Nao ★ 19:15~20:15	
20:00 ~	美ボディメイク ヨガでつくる美しいカラダ コアBeautyヨガ Maki ★★ 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シェイプ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ エイミー ★★ 20:30~21:30	女性の為の 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Nao ★★ 20:30~21:30	リンパの流れを促進 心もカラダもデトックス リンパマッサージヨガ mami ★★ 20:45~21:45

イブニングレッスン土曜
綺麗にボディチェンジ
ピラティス
Ryoko ★★
17:00~18:00
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 ★★★★★
18:15~19:15

**イブニングレッスンは
ナイト会員も利用可能**

イブニングレッスン日曜
心地よい香りでのボディメイク
(アロマクラス)
ヒーリングアロマヨガ
Yurika ★★
17:00~18:00
脂肪燃焼&スタイルUP
(美HOT)
温活キレイヨガ
Yurika ★★
18:15~19:15

※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。

定休日のご案内

☆10月8日(月)、11月23日(金)、12月24日(月) 祝日は午前のみ営業

10月16日(火)、17日(水) ※22日(月)夜休館 ※1日(月)、4日(木)朝風休館
11月5日(月)、15日(木)、20日(火) ※9日(金)朝風休館
12月4日(火)、29日(土)~31日(月)

キッズ&ジュニアスクール

	月	火	水	木	金
	Kidsダンス キッズ16:00~16:50 (3歳~6歳) ジュニア17:00~18:00 (小学生) アドバンスジュニア 18:10~19:10 Tassy			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) Minako 西宮ストークス	キッズ15:40~16:40 3歳~6歳 ジュニア16:45~17:45 ジュニア17:50~18:50 (小学生) アドバンスジュニア 19:15~20:30 Yoko 西宮ストークス