

Kirari西宮店 スケジュール (1月~3月)

	月	火	水	木	金
9:45 ~ 10:45	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 ★★ 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 1月30日, 2月27日, 3月27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		

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
リフレッシュ美活ヨガ
Inn (イン) ★★
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
土曜週替わり①
レッスンは日付は
右の表を参照
⇒
12:15~13:15
美脚&くびれ美人
ベリータンフィットネス
ベリータンシェイプ
Tassy ★★
13:30~14:20
土曜週替わり②
土曜週替わり②
レッスンは日付は
右の表を参照
⇒
14:45~15:45

土曜週替わり日程①
12:15~13:15
1月12日, 2月9日, 3月9日
リンパケアピラティス
YUMIKO ★★
1月19日, 2月16日, 3月16日
KaQ i L a(カキラ)
Makiko ★
1月26日, 2月23日, 3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
1月5日, 2月2日, 3月2日
1月19日, 2月16日, 3月16日
骨盤美人ヨガ
絢香 ★★
1月12日, 2月9日, 3月9日
デトックスフローヨガ
佐々木万里子 ★
1月26日, 2月23日, 3月23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
2月3日, 3月3日
くびれ美人ピラティス
Inn (イン) ★★
11:00~12:00
1月13日, 2月10日, 3月10日
ボディメイクピラティス
Rie ★★
11:00~12:00
1月20日, 2月17日, 3月17日
リンパマッサージヨガ
mami ★★
11:00~12:00
1月27日, 2月24日, 3月24日
フォーシーズンズヨガ
Shihoko ★
11:00~12:00

	月	火	水	木	金
19:00 ~	美脚&くびれ&美人 ベリータンフィットネス ベリータンシェイプ 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	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
20:00 ~	心もカラダもデトックス デトックスフローヨガ 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	リフレッシュ&Beauty 全身をボディメイキング トータルBeautyヨガ Tao ★★ 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Light
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

☆1月14日(月), 2月11日(月), 3月21日(木) 祝日は午前のみ営業

1月1日(火)~3日(木), 22日(火) ※17日(木)朝昼休館
2月6日(水), 19日(火)
3月1日(金), 12日(火), 18日(月) ※6日(水)夜休館 ※7日(木)朝昼休館

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