

Kirari西宮店 スケジュール(4月~6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 Miho ★★★ 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 バルトン 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 KaQiLa(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	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 Miho ★★ 12:15~13:15 託児	肩こり・腰痛改善&代謝UP 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 YOKO ★★ 12:15~13:15 託児
13:30 ~ 14:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Nao ★★ 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	疲れた身体を癒すヨガ 4月25日、5月30日、6月27日 リラックス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 KaQiLa(カキラ) Makiko ★ 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	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	デトックス&ボディメイク リセットボディヨガ Yumiko Niwa ★★ 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
4月14日、5月12日、6月9日
リンパケアピラティス
YUMIKO ★★
4月21日、5月5日、6月16日
KaQiLa(カキラ)
Makiko ★
4月28日、5月26日、6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
4月7日、6月2日
4月21日、5月19日、6月16日
ベルビクピラティス
Yuu ★★
4月14日、5月12日、6月9日
デトックスフローヨガ
佐々木万里子 ★
4月28日、5月26日、6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
4月1日、5月6日、6月3日
プーティーバーLight
Ryoko ★★
11:00~12:00
4月8日、5月13日、6月10日
リラックスfeelヨガ
Noriko ★★
11:00~12:00
4月15日、5月20日、6月17日
美HOTピラティス
エイミー ★★
11:00~12:00
4月22日、5月27日、6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 ~	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 美活空間 美骨・美姿勢ヨガ Ayako ★★ 19:15~20:15	冷え性&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 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

※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。

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

定休日のご案内

※祝日はお昼までの短縮営業

4月5日(木)、9日(月)、18日(水) ※1日(日)夜休館・10日(火)朝昼休館
5月8日(火)、9日(水) ※14日(月)夜休館・24日(木)朝昼休館
6月1日(金)、6日(水)、11日(月) ※2日(土)13:30~休館・7日(木)朝昼休館

キッズ&ジュニアスクール		月	火	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	バレエ ジュニア16:00~18:20 (小学生) 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)	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
西宮ストークス ストークスチアリーダース					