

Kirari西宮店 スケジュール (10月~12月)

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

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

	月	火	水	木	金
9:45~10:45	BeautyBodyシェイプ (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	美しい姿勢美人へ 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 ブーティーバー 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 ブーティーバー Ryoko ★★★★★ 11:00~12:00 託児
12:15~13:15	(会員様限定クラス) ブーティーバーplus Ryoko ★★★★★ 12:15~13:15 託児	美ボディシェイプ 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	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 浜本愛里 ★★ 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	新感覚 ベリーダンスフィットネス ベリーシェイプ Kaori ★★★★★ 13:30~14:20 託児	美姿勢&美シェイプ 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
 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7日, 11月4日, 12月2日
パレトン
 田中佐和子 ★★★★★
 10月14日, 11月11日, 12月9日
リンパケアピラティス
 YUMIKO ★
 10月21日, 11月18日, 12月16日
パルビックピラティス
 Yuu ★★
 10月28日, 11月25日, 12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
 10月7日, 11月4日, 12月2日
オープンハートヨガ
 Asuka ★★
 10月14日, 11月11日, 12月9日
KaQ i L a (カキラ)
 Makiko ★
 10月21日, 11月18日, 12月16日
デトックスフローヨガ
 佐々木万里子 ★
 10月28日, 11月25日, 12月23日
セルフリンパマッサージ
 工藤真樹 ★

日曜週替わり
 10月1日, 11月5日, 12月3日
ブーティーバー
 Ryoko ★★★★★
 11:00~12:00
 10月8日, 11月12日, 12月10日
リフレッシュポール
 尾藤 ★★
 11:00~12:00
 10月22日, 11月19日, 12月17日
SUNリトリートヨガ
 Yurika ★★
 11:00~12:00
 10月29日, 11月26日, 12月24日
陰ヨガ
 Akiko ★★
 11:00~12:00

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	

定休日のご案内

※祝日はお昼までの短縮営業

10月3日(火)、18日(水) ※2日(月)、12(木)朝昼休館 ※8(日)、13日(金)夜休館
 11月6日(月)、14日(火)、15日(水) ※9(木)朝昼休館
 12月4日(月)、29(金)~31日(日) ※13(水)夜休館

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	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	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ ブーティーバー Ryoko ★★★★★ 20:45~21:45

土曜
ナイトレッスン
 10月28日, 11月25日, 12月9日
ポールピラティス
 Nao ★★
 19:15~20:15
 10月28日, 11月25日, 12月9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
 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
 Una ★★
 17:00~18:00
 代謝&免疫力UP
(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

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。