

Kirari Aglaia 宝塚店 スケジュール (5月6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

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	カラダ改善リフレッシュ ポールピラティス Nao ★ 9:30~10:40		脂肪燃焼&スタイルUP (美HOT) 温活キレイヨガ Una ★★ 9:30~10:30	呼吸にあわせて流れるように 心もカラダもデトックス スローフローヨガ 今井里美 ★ 9:30~10:40	朝のリフレッシュタイム (アロマクラス) リフレッシュヨガ mikalino ★ 9:30~10:40	気持ち良い朝の目覚め ウェイクアップヨガ Kayo ★ 8:30~9:40	新鮮なエネルギーをチャージ 朝活ヨガ Una ★ 8:30~9:40
11:00	肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Nao ★★ 11:00~12:10	美人スタイル 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Kaori ★★ 11:00~12:10	新感覚 バレエフィットネス バレフィット You ★★★★★ 11:00~12:00	女性の為のビューティーヨガ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ Miho ★★ 11:00~12:00	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 Inn ★★ 11:00~12:10	心もカラダもデトックス デトックスヨガ Miko ★★ 10:00~11:10	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 ★★ 10:00~11:10
12:30	リラックス&ボディリセット リセットヒーリングヨガ 浜本愛里 ★ 12:30~13:40	心とカラダを 美しく整えるヨガ 美調整ヨガ 今井里美 ★ 12:30~13:40			美ボディメイク キレイになるピラティス ボディメイクピラティス Inn ★★ 12:30~13:40	イベント枠	イベント枠
14:30			冷え性&むくみ改善&美姿勢 エssenシャルヨガ hiroco ★★ 14:30~15:40	肩こり・腰痛改善&代謝UP カキラ Makiko ★ 14:30~15:40			
19:00			心地よい香りでボディメイク (アロマクラス) アロマリラックスヨガ Kayo ★ 19:00~20:10	夜のリラックスヨガ (アロマクラス) リラクゼーションアロマ shizuka ★ 19:00~20:10	リラックス&ボディリセット カラダリセットヨガ Non ★ 19:00~20:10	イベント枠 16:30~17:40	
20:30			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 hina ★★ 20:30~21:40	脂肪燃焼&スタイルUP (美HOT) 温活キレイヨガ Sayaka ★★ 20:30~21:30	女性の為のビューティーヨガ (美HOT) LOVEスタイルUPヨガ Yuuki ★★ 20:30~21:30	イベント枠 18:00~19:10	

美HOTクラス
 スタジオの温度を30度、湿度を75%まで上げ、
 程よく気持ち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。