

Kirari 西宮店 スタジオプログラム (2月・3月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	2月6日、20日・3月6日、20日 心身リフレッシュ・疲労回復 爽快デトックスヨガ Una 託児可能	毎週 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	毎週 ※第1週と3月29日休み 背骨の柔軟性・体幹の向上 ヨガホイール 第2・4週 chihoko 第3週 あゆ	2月9日、23日・3月9日、23日 デトックス&美肌&体温UP 温活・美HOTヨガ Una 託児可能	毎週 ※3月17日休み 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQiLaスツール Makiko	毎週 スタイルキープ新陳代謝の改善 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン)	毎週 肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Kayo
11:00 ~ 12:00	2月27日・3月13日、27日 柔軟性&コア力UP バランスUPヨガ mami 託児可能 9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	※美HOTクラス 室温30℃前後・湿度80~90% 程よく汗をかけるプログラムです	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
12:30 ~ 13:30	毎週 ※2月13日休み キレイを叶えるエクササイズ スタイルBeauty YUKA 託児可能 11:00~12:00	2月7日、21日・3月7日、21日 綺麗にボディチェンジ デトックスピラティス Yuu	毎週 ※3月29日休み ダイエット&スタイルアップ ブレイクレティクス Yuuka ※室内用シューズ必要 レンタル有100円 11:00~11:50	2月2日、16日・3月2日、16日 姿勢改善、美しいカラダ ビューティーフローヨガ Youko	2月17日・3月3日、31日 むくみ、冷え、臓器の不調も改善 五臓ヨガ 愛里	毎週 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	日曜週替わり日程① 11:00~12:00 2月5日・3月5日 くびれ美人ピラティス Inn (イン) 2月12日・3月12日 姿勢美人ピラティス あゆ 2月19日・3月19日 バランスUPヨガ mami 2月26日・3月26日 ピラティスワークアウト Youko
14:00 ~ 15:00	毎週 ※2月13日休み 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQiLa (カキラ) Makiko 託児可能 12:30~13:30	2月7日、21日・3月7日、21日 浮腫み知らずのスッキリボディ セルフリンパマッサージ 工藤	毎週 ※3月29日休み リフレッシュ&ボディメイク ナチュラルフローヨガ Kayo 12:30~13:30	毎週 ※3月30日休み 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 12:30~13:30	毎週 ※3月17日休み 美尻・美脚・美姿勢・引き締め 美骨・美姿勢ピラティス Youko 12:30~13:30	土曜週替わり日程 12:30~13:30 2月4日・3月4日 KaQiLa (カキラ) Makiko 2月11日、25日・3月11日、25日 リンパケアピラティス Yumiko 2月18日・3月18日 ピラティスワークアウト Youko	日曜週替わり日程② 12:30~13:30 2月5日・3月5日 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン) 2月12日・3月12日 ヨガホイール あゆ 2月19日・3月19日 ボディメンテナンス 尾藤健作 2月26日・3月26日 ビューティーフローヨガ Youko
19:15 ~ 20:15	託児について 5ヶ月からOK 託児料700円 ※託児記載レッスンのみ	(イベント) 2月7日、21日・3月7日 お肌メンテ・ボディケア 60分 6000円 定員1名 工藤真樹 ※13:45~	(イベント) 2月1日・3月1日 体を「ほぐす・伸ばす・使う」 ボディメンテナンス 尾藤健作 14:00~15:00	2月2日、16日・3月2日、16日 美姿勢&美シェイプ くびれ美人ピラティス Inn (イン)	2月3日、17日・3月3日、17日 心とカラダを美しく整えるヨガ ボディケアヨガ Kayo 2月10日、24日・3月10日、24日 深いリラクゼーションを体験 癒しのヨガニードラ 佐々木万里子 19:15~20:15	土曜朝活イベントレッスン 2月4日、18日・3月4日、18日 美尻・美脚・美姿勢・引き締め モーニングアロマヨガ Una 8:15~9:15	レッスン色分けは運動強度 ソフト 強度1 ミドル 強度2 SHAPE UP 強度3
20:30 ~ 21:30	毎週 ※2月13日休み 肩・腰・背中のコリをほぐす ボディヒーリングヨガ あゆ 20:30~21:30		毎週 ※3月29日休み コアの筋肉を鍛えてスタイルUP インナーBeautyヨガ ASU 20:30~21:30			休館日 2月13日(月) 3月29日(水)、30日(木) ※3月17日(金) 朝昼休館、3月31日(金) 夜休館	

Kirari西宮店 スタジオプログラム (4月・5月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	4月3日、17日・5月1日、29日 心身リフレッシュ・疲労回復 爽快デトックスヨガ Una 託児可能 4月10日、24日・5月8日、22日 柔軟性&コア力UP バランスUPヨガ mami 託児可能 9:30~10:30	毎週 ※5月30日休み 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 9:30~10:30	毎週 ※第1週と5月31日休み 背骨の柔軟性・体幹の向上 ヨガホイール 第2・4週 chihoko 第3週 あゆ 9:30~10:30	4月13日、27日・5月11日、25日 デトックス&美肌&体温UP 温活・美HOTヨガ Una 託児可能 ※美HOTクラス 室温30℃前後・湿度80~90% 程よく汗をかけるプログラムです 9:30~10:30	毎週 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a スツール Makiko 9:30~10:30	毎週 ※4月1日休み スタイルキープ新陳代謝の改善 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン) 9:30~10:30	毎週 ※4月23日休み 肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Kayo 9:30~10:30
11:00 ~ 12:00	毎週 ※5月15日休み キレイを叶えるエクササイズ スタイルBeauty YUKA 託児可能 11:00~12:00	4月4日、18日・5月2日、16日 綺麗にボディチェンジ デトックスピラティス Yuu 4月11日、25日・5月9日、23日 カラダ改善リフレッシュ ポールピラティス Yumiko 11:00~12:00	毎週 ※5月3日休み ダイエット&スタイルアップ プレイクレティクス Yuuka ※室内用シューズ必要 レンタル有100円 11:00~11:50	4月6日、20日・5月4日、18日 姿勢改善、美しいカラダ ビューティーフローヨガ Youko 4月13日、27日・5月11日、25日 ローラーを使ってカラダをほぐす カラダほぐしヨガ Una 11:00~12:00	4月7日・5月5日、19日 むくみ、冷え、臓器の不調も改善 五臓ヨガ 愛里 4月14日、28日・5月12日、26日 深いリラクセスでストレスを緩和 ムーンサイクルヨガ YUKA 11:00~12:00	毎週 ※4月1日休み 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	日曜週替わり日程① 11:00~12:00 4月2日・5月7日 くびれ美人ピラティス Inn (イン) 4月9日・5月14日 姿勢美人ピラティス あゆ 4月16日・5月21日 バランスUPヨガ mami 4月30日・5月28日 ピラティスワークアウト Youko
12:30 ~ 13:30	毎週 ※5月15日休み 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a (カキラ) Makiko 託児可能 12:30~13:30	4月4日、18日・5月2日、16日 浮腫み知らずのスッキリボディ セルフリンパマッサージ 工藤 4月11日、25日・5月9日、23日 ギターの音色でリラックス 癒しのヨガニードラ 佐々木万里子 12:30~13:30	毎週 ※5月3日休み リフレッシュ&ボディメイク ナチュラルフローヨガ Kayo 12:30~13:30	毎週 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 12:30~13:30	毎週 美尻・美脚・美姿勢・引き締め 美骨・美姿勢ピラティス Youko 12:30~13:30	土曜週替わり日程 12:30~13:30 4月29日・5月6日 KaQ i L a (カキラ) Makiko 4月8日、22日・5月13日、27日 リンパケアピラティス Yumiko 4月15日・5月20日 ピラティスワークアウト Youko	日曜週替わり日程② 12:30~13:30 4月2日・5月7日 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン) 4月9日・5月14日 ヨガホイール あゆ 4月16日・5月21日 ボディメンテナンス 尾藤健作 4月30日・5月28日 ビューティーフローヨガ Youko
14:00 ~ 15:00	※託児について 5ヶ月からOK 託児料700円 ※託児記載レッスンのみ	(イベント) 4月4日、18日・5月2日、16日 お肌メンテ・ボディケア 60分 6000円 定員1名 工藤真樹 ※13:45~	(イベント) 4月5日・5月31日 体を「ほぐす・伸ばす・使う」 ボディメンテナンス 尾藤健作 14:00~15:00	4月6日、20日・5月18日 美姿勢&美シェイプ くびれ美人ピラティス Inn (イン)		土曜朝活レッスン 毎週 ※4月1日休み 新鮮なエネルギーをチャージ モーニングアロマヨガ 奇数週 Una 偶数週 HITOMI 8:15~9:15	
19:15 ~ 20:15			毎週 ※4月5日、5月3日休み 理想のBodyを実現 美調整ピラティス Ayaka 19:15~20:15		4月7日、21日・5月19日 心とカラダを美しく整えるヨガ ボディケアヨガ Kayo 4月14日、28日・5月12日、26日 ギターの音色でリラックス 癒しのヨガニードラ 佐々木万里子 19:15~20:15	レッスン色分けは運動強度 ソフト 強度1 ミドル 強度2 SHAPE UP 強度3	
20:30 ~ 21:30	毎週 ※5月15日休み 肩・腰・背中のコリをほぐす ボディヒーリングヨガ あゆ 20:30~21:30		毎週 ※4月5日、5月3日休み 綺麗にしなやかな身体作る 美~flow yoga~ Ayaka 20:30~21:30				休館日 4月1日(土)、23日(日) 5月3日(水)、15日(月)、30日(火) ※4月5日(水)、5月5日(金)夜休館

K i r a r i 西宮 会員種別・料金体系

■スタジオ会員

種別	料金（税込）	月の利用回数	同時予約可能数	1日に参加可能数
スタンダード会員	7,000円	制限なし（受け放題）	3レッスン	1レッスン
プレミアム会員	10,000円	制限なし（受け放題）	7レッスン	2レッスン
チケット会員	5,500円	3回 ※チケット購入日から 有効期限2ヶ月	2レッスン	1レッスン

※スタンダード会員とプレミアム会員は口座振替の登録が必要です。

■キッズ&ジュニア スクール会員

種別	料金（税込）	
阪神タイガース ダンススクール （チアダンス）	6,600円	※入会金11,000円（阪神タイガースへお支払）
キッズダンス	6,000円	入会金1,000円

キッズスクール（毎週開催）

月	火	水	木	金
キッズダンス キッズ15:50~16:40 （年少～年長） ジュニア16:50~17:50 （小学生低学年） アドバンスジュニア 18:00~19:00 （小学生高学年） ユース 19:10~20:10 Tassy		阪神タイガースアカデミー チアダンス キッズ15:30~16:30 （年中・年長） リトル16:40~17:40 （小学生低学年） ジュニア17:50~18:50 （小学生高学年）		リトル16:40~17:40 （小学生低学年） ジュニア17:50~18:50 （小学生高学年）
			◆タイガースアカデミーのみ体験1回無料 ※別途入会金が必要です	