

Kirari福島店 スケジュール(12月・1月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	肩こり・腰痛改善&代謝UP 12月7日、21日・1月11日、25日 KaQ i L a (カキラ) Makiko ★ 9:30~10:30	カラダ改善リフレッシュ 12月8日、22日・1月5日、19日 ポールピラティス Yuu ★★ 9:30~10:30	心と身体をハッピーに 毎週 オープンハートヨガ Saki ★ 9:30~10:30	代謝&免疫力UP 12月3日、17日・1月7日、21日 美シェイブピラティス エイミー ★★★☆ 9:30~10:30	心と身体を美しく整えるヨガ 12月4日、18日・1月15日、29日 リフレッシュ朝活ヨガ 浜本愛里 ★★ 9:30~10:30	女性の為のビューティーヨガ 毎週 爽快ウェイクアップヨガ Suzu ★★ 9:30~10:30	気持ち良い朝の目覚め 毎週 めざめのヨガ Maria ★ 9:30~10:30
11:00 ~ 12:00	美ボディメイク 毎週 キレイUPヨガ Una ★★★ 11:00~12:00	美しいボディライン 12月8日、22日・1月5日、19日 デザインBodyヨガ YUKA ★★ 11:00~12:00	ボディメイクピラティス 1・3週目 RINA ★★ バレフィット 2・4週目 YOU ★★★ 11:00~12:00	ビューティフルヨガ 1・3週目 Inn ★★ くびれ美人ピラティス 2・4週目 Inn ★★ 11:00~12:00	女性の為の美Bodyピラティス 12月4日、18日・1月15日、29日 ピラティスフロー Suzu ★★★ 11:00~12:00	全身をボディメイキング 毎週 ボディメイクヨガ Suzu ★★★ 11:00~12:00	冷え性&むくみ改善、美姿勢 毎週 エッセンシャルヨガ Hiroco ★★ 11:00~12:00
12:30 ~ 13:30	綺麗にボディチェンジ 12月14日、28日・1月4日、18日 デトックスピラティス Yuu ★★ 12:30~13:30	深いリラクゼーションを体験 12月1日、15日・1月12日、26日 癒しのヨガニードラ Maria ★ 12:30~13:30	ヨガでつくる美しいカラダ 12月9日、23日・1月13日、27日 ナチュラルフローヨガ Ayako ★★ 12:30~13:30	心の柔軟性・体の想像力を育む 12月10日、24日・1月14日、28日 テンセグリティー・ヨガ mikalino ★★ 12:30~13:30	心と身体が整う瞑想&リラクセス 12月11日、25日・1月8日、22日 マインドフルネスヨガ SHOKO ★ 12:30~13:30	骨盤の歪み改善、くびれを実現 12月12日、26日・1月9日、23日 くびれ美人ピラティス Inn ★★ 12:30~13:30	イベント枠 12:30~13:30
14:00 ~ 15:00							
	★マークは運動量です ★が多いほどハードです ★1 ☆0.5 ★☆は1.5の強度です		◆託児料800円(5ヶ月~3歳) ※日曜、祝日、夜は託児不可		色分けについて マット系 シェイブUP系		

イブニングレッスン日曜
美ボディメイク
12月6日、20日・1月17日、31日
キレイUPヨガ
Una ★★★
17:00~18:00
イブニングレッスンは
ナイト会員も利用可能

	月	火	水	木	金
19:00 ~ 20:00	ストレス解消・疲労回復 12月14日、28日・1月4日、18日 リフレッシュナイトヨガ Kayo ★★ 19:00~20:00		リラクゼーションヨガ 1・3週目 Yoshimi ★ ボディケアヨガ 2・4週目 Haruka ★★ 19:00~20:00	BeautyBodyシェイブ 12月10日、17日・1月14日、28日 パワーヨガ エイミー ★★★ 19:00~20:00	お疲れボディをデトックス 12月11日、25日・1月8日、22日 デトックスヨガ Yuuki ★ 19:00~20:00
20:20 ~ 21:20	代謝&免疫力UPボディシェイブ 12月14日、28日・1月4日、18日 美シェイブピラティス エイミー ★★★☆ 20:20~21:20		リラクセス&代謝&柔軟性向上 12月23日・1月27日 進化した陰ヨガ shiori ★★ 20:20~21:20	心もカラダもデトックス 12月10日、17日・1月14日、28日 リンパマッサージヨガ mami ★★★☆ 20:20~21:20	心と身体を美しく整えるヨガ 12月11日、25日・1月8日、22日 インナービューティーヨガ Tao ★★★☆ 20:20~21:20

営業カレンダー

12月						
月	火	水	木	金	土	日
	◆1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	※11	※12	13
14	◆15	16	17	18	19	20
21	22	23	◆24	※25	※26	27
28	29	30	31			

1月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	※8	※9	10
11	◆12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	※22	※23	24
25	◆26	27	28	29	30	31

	午前のみ
※	午前~13時半
◆	11時~13時半

	11時~夜
※	12時半~夜
◆	12時半~13時半

	朝・夜
	休館日