

Kirari西宮店 スケジュール (12月・1月)

	月	火	水	木	金
9:30 ~ 10:30	リンパの流れを促進 12月14日、28日・1月4日、18日 リンパマッサージヨガ mami ★★ 9:30~10:30	呼吸にあわせて流れるように 12月1日、15日・1月12日、26日 スローフローヨガ 今井里美 ★☆ 9:30~10:30	美Bodyメイキング 12月2日、16日・1月6日、20日 骨盤底筋エクササイズ Ryoko ★★★ 9:30~10:30	カラダ改善リフレッシュ 12月3日、17日・1月7日、21日 ポールピラティス Yuu ★☆ 9:30~10:30	身体調整・姿勢改善 12月11日、25日・1月15日、29日 インナービューティーヨガ Una ★★ 9:30~10:30
11:00 ~ 12:00	全身をボディメイキング 毎週 プーティーバーLight Ryoko ★★★☆ 11:00~12:00	浮腫み知らずのスッキリボディハ 12月1日、15日・1月12日、26日 セルフリンパマッサージ 工藤真樹 ★ 11:00~12:00	全身をボディメイキング 12月2日、16日・1月6日、20日 プーティーバー Ryoko ★★★★★ 11:00~12:00	ビューティーフローヨガ 1・3週目 Youko ★★ カラダほぐしヨガ 2・4週目 Shizuka ★ 11:00~12:00	ボディメイクエクササイズ 12月11日、25日・1月15日、29日 スタイルUPビューティー Ryoko ★★★★★ 11:00~12:00
12:30 ~ 13:30	肩こり・腰痛改善&代謝UP 毎週 KaQiLa Makiko ★ 12:30~13:30	綺麗にボディチェンジ 12月8日、22日・1月5日、19日 デトックスピラティス Yuu ★★ 12:30~13:30	リフレッシュ&ボディメイク 毎週 ナチュラルフローヨガ Una ★☆ 12:30~13:30	心と身体をゆったりほぐす 毎週 リラクゼーションヨガ 今井里美 ★ 12:30~13:30	美尻・美姿勢・引き締め 12月4日、18日・1月8日、22日 キレイUPピラティス Kaori ★★ 12:30~13:30
14:00 ~ 15:00	心の柔軟性、体の想像力を育む 12月7日、28日・1月11日、25日 テンセグリティー・ヨガ mikalino ★☆ 14:00~15:00	心と体にリズムを整える 12月8日、22日・1月5日、19日 ムーンサイクルヨガ Yuka ★★ 14:00~15:00	心と身体をゆったりほぐす 12月9日、23日・1月13日、27日 オープンハートヨガ Saki ★ 14:00~15:00	美姿勢&美シェイプ 12月10日、24日・1月14日、28日 トータルBeauty Inn (イン) ★★★ 14:00~15:00	冷え性&むくみ改善、美姿勢 12月4日、18日・1月8日、22日 エッセンシャルヨガ Miho ★★ 14:00~15:00
					託児について ※しばらくの間、休止します 5ヶ月からOK 託児料600円 ※託児記載レッスンのみ

土	日
スタイルキープ新陳代謝の改善 毎週 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン) ★★ 9:30~10:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 毎週 ボディメイクヨガ Kayo ★★ 9:30~10:30
心とカラダを美しく整えるヨガ 毎週 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 12月6日・1月24日 くびれ美人ピラティス Inn (イン) ★★ 12月13日・1月10日 ボディリセットヨガ Yurika ★ 12月20日・1月17日 リンパマッサージヨガ mami ★★ 12月27日・1月31日 ムーンサイクルヨガ YUKA ★☆
土曜週替わり レッスンと日付は 下記の表を参照 12:30~13:30	
全身をボディメイキング 毎週 Easyプーティーバー Ryoko ★★★☆ 14:00~15:00	

日曜週替わり日程②
12:30~13:30 12月5日・1月16日 KaQiLa(カキラ) Makiko ★ 12月12日、26日・1月9日、23日 リンパケアピラティス Yumiko ★☆ 12月19日・1月30日 進化した陰ヨガ shiori ★
日曜週替わり日程② 12:30~13:30 12月6日・1月24日 ハートフルヨガ Inn (イン) ★☆ 12月13日・1月10日 ヴィンヤサヨガ Yurika ★★ 12月20日・1月17日 エッセンシャルヨガ Miho ★★ 12月27日・1月31日 美姿勢ウォーキング YUKA ★★

	月	火	水	木	金
19:10 ~ 20:10		ヨガでつくる美しいカラダ 12月8日、22日・1月5日、19日 美骨・美姿勢ヨガ Ayako ★★ 19:10~20:10	肩・腰・背中のコリをほぐす 12月9日、23日・1月13日、27日 ボディリセットヨガ Yurika ★☆ 19:10~20:10	理想のボディを実現 12月10日、17日・1月14日、28日 美調整ピラティス Yu* ★★ 19:10~20:10	身体の不調を改善 12月4日、18日・1月8日、22日 ボキアヨガ Kayo ★☆ 19:10~20:10
20:30 ~ 21:30	体の調整&メンテナンス 12月7日、21日・1月11日、25日 コンディショニングヨガ Kana ★☆ 20:30~21:30	リラックス&代謝&柔軟性向上 12月8日、22日・1月5日、19日 陰ヨガ Akiko ★★ 20:30~21:30	呼吸に動きを合わせて 12月9日、23日・1月13日、27日 ヴィンヤサヨガ Yurika ★★☆ 20:30~21:30	ストレス解消・疲労回復 12月10日、17日・1月14日、28日 爽快デトックスヨガ Natsuki ★☆ 20:30~21:30	深いリラクゼーションを体験 12月4日、18日・1月8日、22日 癒しのヨガニードラ Maria ★ 20:30~21:30

色分けについて	
マット系	★マークは運動量です
シェイプUP系	★が多いほどハードです
美HOT	★1 ☆0.5
	★☆は1.5の強度です

キッズスクール (毎週開催)				
月	火	水	木	金
Kidsダンス キッズ15:50~16:40 (年中・年長) ジュニア16:50~17:50 (小学生) アドバンスジュニア 18:00~19:00 (小学生) ユース 19:10~20:10 Tassy		キッズ15:30~16:30 (年中・年長) リトル16:40~17:40 (小学生) ジュニア17:50~18:50 (小学生)	阪神タイガースアカデミー チアダンス	
				リトル16:40~17:40 (小学生) ジュニア17:50~18:50 (小学生)
			◆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	

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~13時半
※	午前のみ
◆	午前~15時
●	11時~15時

	11時~夜
※	12時半~夜
	休館日
☆	朝・夜