

Kirari福島店 スケジュール(1月~3月)

☆キャンペーン実施中 体験料1レッスン2000円⇒2レッスン1500円 入会金0円

	月	火	水	木	金
10:00	肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQiLa(カキラ) Makiko ★ 10:00~11:00	綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★ 10:00~11:00	リラックス&ボディリセット ※2・4週目開催 リセットヒーリングヨガ Asuka ★ 10:00~11:00	美ボディメイク&リラックス コアビューティーヨガ エイミー ★★ 10:00~11:00	新鮮なエネルギーをチャージ ウェイクUPヨガ Suzu ★★ 10:00~11:00
11:15	美ボディメイク キレイになるヨガ キレイUPヨガ YOKO ★★ 11:15~12:15	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 ★★★★★ 11:15~12:15	BeautyBodyシェイプ (ヨガ経験者クラス) Sahoビューティーヨガ Saho ★★ 11:15~12:15	ボディシェイプ&メイクキング ベストプロポーション (美HOT) エイミー ★★ 11:15~12:15	女性の為の 美Bodyピラティス 美調整ピラティス Suzu ★★ 11:15~12:15
13:30	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 ★★ 13:30~14:30	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 Ayako ★★ 13:30~14:30		午後のリラックスヨガ 癒しのアロマヨガ mikalino ★ 13:30~14:30	
19:00 ~ 20:00	心と身体を両面からリラックス アロマリラックスヨガ Kayo ★ 19:00~20:00		綺麗にボディチェンジ ピラティス Ryoko ★★ 19:00~20:00	ビューティーシェイプ パワーヨガ エイミー ★★ 19:00~20:00	ビューティーデトックス ハートフルヨガ Yumiko Niwa ★★ 19:00~20:00
20:15 ~ 21:15	綺麗にボディチェンジ ピラティス美スタイル エイミー ★★ 20:15~21:15		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 ★★★★★ 20:15~21:15	体質改善&リラックス リンパマッサージヨガ mami ★ 20:15~21:15	代謝&免疫力UP 温活キレイヨガ (美HOT) Yurika ★★ 20:15~21:15

土	日
肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Suzu ★★ 10:00~11:00	冷え性&むくみ改善、美姿勢 エッセンシャルヨガ Hiroco ★★ 10:00~11:00
脂肪燃焼&リラックス LoveスタイルUPヨガ (美HOT) Suzu ★★ 11:15~12:15	美人スタイル 美ボディメイク 姿勢美人ピラティス Sayoko ★★ 11:15~12:15
1月6日、2月3日、3月3日 1月20日、2月17日、3月17日 ヨガでつくる美しいカラダ デトックスフローヨガ Hiroco ★★ 12:45~13:45 会員様限定	1月21日、2月4日、3月18日 柔軟性UP 美Bodyライン 体幹ヨガ Sayoko ★★ 12:30~13:30 会員様限定

※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。

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

託児料800円(5ヶ月~3歳)  
※19時以降のレッスンは託児不可

定休日のご案内

1月1日(月)~3日(水)、23日(火) 祝日 ※4(木)朝昼休館  
2月1日(木)、9日(金)、18日(日) ※21(水)朝昼休館 ★12日(月)祝 午前イベントレッスン開催  
3月1日(木)、2日(金)、12日(月)、13日(火) 祝日

子どもスクール

	月	火	水	木	金
16:00 ~		チアダンス キッズ(幼稚園) 16:00~17:00 ジュニア(小学生) 17:10~18:10 プロバスケ西宮ストークス ストークスチアリーダーズ 月謝5600円			