

Kirari福島店 スケジュール (4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

五感で感じるヨガ  
4月22日、5月27日、6月24日  
フォーシーズンズヨガ  
Shihoko ★  
8:45~9:45

	月	火	水	木	金
10:00	肩こり・腰痛改善&代謝UP <b>KaQ i L a (カキラ)</b> Makiko ★ 10:00~11:00	綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★★ 10:00~11:00	リラックス&ボディリセット ※2・4週目開催 <b>リセットヒーリングヨガ</b> Asuka ★ 10:00~11:00	美ボディメイク&リラックス <b>コアBeautyヨガ</b> エイミー ★★★ 10:00~11:00	新鮮なエネルギーをチャージ <b>ウェイクUPヨガ</b> Suzu ★★ 10:00~11:00
11:15	美ボディメイク キレイになるヨガ <b>キレイUPヨガ</b> YOKO ★★ 11:15~12:15	バスト&ヒップUP ボディメイクエクササイズ <b>プーティーパー</b> Ryoko ★★★★★ 11:15~12:15	ヨガでつくる美しいカラダ <b>Beautyスタイルヨガ</b> 浜本愛里 ★★★ 11:15~12:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ <b>美HOTピラティス</b> エイミー ★★★ 11:15~12:15	女性の為の 美Bodyピラティス <b>美調整ピラティス</b> Suzu ★★ 11:15~12:15
12:45				午後のリラックスヨガ <b>癒しのアロマヨガ</b> mikalino ★ 12:45~13:45	
13:30	身体調整・姿勢改善 スタイルビューティヨガ <b>インナーBeautyヨガ</b> ako ★★★ 13:30~14:30	ヨガでつくる美しいカラダ 美活空間 <b>ナチュラルフローヨガ</b> Ayako ★★ 13:30~14:30			

土
肩甲骨&骨盤「美」調整 <b>ボディメイクヨガ</b> Suzu ★★★ 10:00~11:00
脂肪燃焼&スタイルUP <b>LoveスタイルUPヨガ (美HOT)</b> Suzu ★★★★★ 11:15~12:15

日
冷え性&むくみ改善、美姿勢 <b>エッセンシャルヨガ</b> Hiroco ★★ 10:00~11:00
美人スタイル 美ボディメイク <b>姿勢美人ピラティス</b> Sayoko ★★ 11:15~12:15

土曜週替わり日程 12:45~13:45
4月7日、5月5日、6月2日 4月21日、5月19日、6月16日 <b>デトックスフローヨガ</b> Hiroco ★★
4月14日、5月12日、6月9日 <b>KaQ i L a (カキラ)</b> Makiko ★
4月28日、5月26日、6月23日 <b>リラクゼーションヨガ</b> Yori ★

4月15日、5月20日、6月17日 柔軟性UP 美Bodyライン <b>体幹ヨガ</b> Sayoko ★★★ 12:30~13:30 会員様限定
---

19:00 ~ 20:00	心と身体を両面からリラックス <b>アロマリラックスヨガ</b> Kayo ★ 19:00~20:00		綺麗にボディチェンジ <b>ピラティス</b> Ryoko ★★★ 19:00~20:00	BeautyBodyシェイプ <b>パワーヨガ</b> エイミー ★★★★★ 19:00~20:00	スタイル&シェイプUP 内側から整えるヨガ <b>シェイプフローヨガ</b> Yumiko Niwa ★★★ 19:00~20:00
20:15 ~ 21:15	代謝&免疫力UP ボディシェイプ <b>美HOTピラティス</b> 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 <b>プーティーパー</b> Ryoko ★★★★★ 20:15~21:15	リンパの流れを促進 心もカラダもデトックス <b>リンパマッサージヨガ</b> mami ★★ 20:15~21:15	心とカラダの解放 疲れた身体を癒すヨガ <b>リラックスfeelヨガ</b> Yurika ★ 20:15~21:15

**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。

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  
4月5日(木)、10日(火)、13日(金)、18日(水) ★30(月) 祝日は午前のみ営業  
5月8日(火)、16日(水)、祝日 ※24(木) 朝昼休館 ★5日(土) 祝は営業  
6月1日(金)、5日(火)、20日(水) ※7(木) 朝昼休館

子どもスクール		月	火	水	木	金
16:00			<b>チアダンス</b> キッズ (幼稚園) 16:00~17:00 ジュニア (小学生) 17:10~18:10 プロバスケット西宮ストークス ストークスチアリーダース 月謝5600円			
~						