

Kirari西宮店 スケジュール(1月~3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

新鮮なエネルギーをチャージ

朝活ヨガ
 Kayo ★
 8:30~9:30

日

肩甲骨&骨盤「美」調整

ボディメイクヨガ
 Kayo ★★
 9:45~10:45

日曜週替わり

1月7日、2月4日、3月4日
プーティーバー
 Ryoko ★★★★★
 11:00~12:00

1月14日、2月11日、3月11日
リフレッシュポール
 尾藤 ★★
 11:00~12:00

1月21日、2月18日、3月18日
リラクセスフェイヨガ
 Noriko ★★
 11:00~12:00

1月28日、2月25日、3月25日
陰ヨガ
 Akiko ★★
 11:00~12:00

土曜週替わり日程①
 12:15~13:15
 2月3日、3月3日
パレト
 田中佐和子 ★★★★★

1月13日、2月10日、3月10日
リンパケアピラティス
 YUMIKO ★

1月20日、2月17日、3月17日
KaQiLa(カキラ)
 Makiko ★

1月27日、2月24日、3月24日
スタイルUPピラティス
 YUMIKO ★★

土曜週替わり日程②
 14:45~15:45
 1月6日、2月3日、3月3日
オープンハートヨガ
 Asuka ★★

1月13日、2月10日、3月17日
デトックスフローヨガ
 佐々木万里子 ★

1月20日、2月17日、3月31日
ベルビックピラティス
 Yuu ★★

1月27日、2月24日、3月24日
セルフリンパマッサージ
 工藤真樹 ★

土

ビューティーデトックス
 (ヨガ経験者クラス)
モーニングフローヨガ
 Saho ★★★★★
 9:45~10:45

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

土曜週替わり①
 レッスンと日付は右の表を参照
 ⇒
 12:15~13:15

新感覚
 バリーダンスフィットネス
バリーシェイプ
 Tassy ★★
 13:30~14:20

土曜週替わり②
 レッスンと日付は右の表を参照
 ⇒
 14:45~15:45

金

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 ★★
 9:45~10:45 託児

バスト&ヒップUP
 ボディメイクエクササイズ
プーティーバー
 Ryoko ★★★★★
 11:00~12:00 託児

美ボディメイク
 キレイになるピラティス
キレイUPピラティス
 YOKO ★★
 12:15~13:15 託児

心身リラクセス
 代謝&柔軟性向上
陰ヨガ
 Akiko ★★
 13:30~14:30

木

カラダ改善ボディリセット

リフレッシュポール
 尾藤健作 ★★
 9:45~10:45

バスト&ヒップUP
 ボディメイクエクササイズ
プーティーバー
 Ryoko ★★★★★
 11:00~12:00 託児

肩こり・腰痛改善&代謝UP
KaQiLa(カキラ)
 塚本奈津美 ★
 11:00~12:00

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 ★
 12:15~13:15

美姿勢&美シェイプ
 スタイルUPエクササイズ
美人スタイル
 尾藤健作 ★★
 13:30~14:30

デトックス&ボディメイク
ハートフルヨガ
 Yumiko Niwa ★★
 14:45~15:45

水

綺麗にボディチェンジ

ピラティス
 Ryoko ★★
 9:45~10:45 託児

バスト&ヒップUP
 ボディメイクエクササイズ
プーティーバー
 Ryoko ★★★★★
 11:00~12:00 託児

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
 Miho ★★
 12:15~13:15 託児

新感覚
 バリーダンスフィットネス
バリーシェイプ
 Kaori ★★
 13:30~14:20 託児

火

心と体をゆったりほぐす

リラクゼーションヨガ
 今井里美 ★
 9:45~10:45

姿勢美人へ 美ボディメイク
姿勢美人ピラティス
 Yuu ★★
 11:00~12:00

美ボディシェイプ
 スタイルUPエクササイズ
バストプロポーション
 エイミー ★★
 12:15~13:15

午後のリラクセスヨガ
 (アロマクラス)
癒しのアロマヨガ
 mikalino ★
 13:30~14:30

リラクセス&セルフケア
自力整体
 植中優子 ★
 14:45~15:45

月

BeautyBodyシェイプ
 (ヨガ経験者クラス)
LoveBodyヨガ
 Saho ★★
 9:45~10:45 託児

(会員様限定クラス)
ピラティスplus
 Ryoko ★★
 11:00~12:00 託児

(会員様限定クラス)
プーティーバーplus
 Ryoko ★★
 12:15~13:15 託児

肩甲骨&骨盤「美」調整
ボディメイクヨガ
 浜本愛里 ★★
 13:30~14:30 託児

肩こり・腰痛改善&代謝UP
KaQiLa(カキラ)
 Makiko ★
 14:45~15:45

キッズ&ジュニアスクール

月

Kidsダンス
 キッズ16:10~17:00
 (3歳~6歳)
 ジュニア17:10~18:10
 (小学生)
 月謝5000円
 Tassy

火

バレエ
 キッズ16:00~17:00
 (3歳~6歳)
 ジュニア17:10~18:25
 (小学生)
 月謝5000円
 灰谷留理子

木

キッズ16:00~17:00
 3歳~6歳
ジュニア17:10~18:10
 (小学生)

金

キッズ15:50~16:50
 3歳~6歳
ジュニア17:00~18:00
 (小学生)
 ガールズジュニア
 18:10~19:10
 月謝4400円
 西宮ストークス・ストークスチアリーダース

チアダンス

定休日のご案内 ※祝日はお昼までの短縮営業 ☆1月3日午前のイベントのみ

1月1日(月)、2日(火) ※18(木)、23日(火)朝昼休館 ※3日(水)、24日(水)夜休館

2月1日(木)、2日(金) ※21(水)夜休館

3月1日(木)、2日(金)、12日(月)、13日(火)

土曜
ナイトレッスン
 1月27日、2月24日、3月24日

ポールピラティス
 Nao ★★
 19:15~20:15

1月27日、2月24日、3月24日
エッセンシャルヨガ
 Nao ★★
 20:30~21:30

日曜
イブニングレッスン
 心地よい香りでのボディメイク
 (アロマクラス)
ヒーリングアロマヨガ
 Yurika ★★
 17:00~18:00

代謝&免疫力UP
 (美HOT)
温活キレイヨガ
 Yurika ★★
 18:15~19:15

イブニングレッスンは
 ナイト会員も利用可能

19:00~
 新感覚
 バリーダンスフィットネス
バリーシェイプ
 Tassy ★★
 19:30~20:20

20:00~
 美ボディメイク
 キレイになるヨガ
コアビューティーヨガ
 Miho ★★
 20:30~21:30

イベント枠

心身リラクセス
 代謝&柔軟性向上
陰ヨガ
 Akiko ★★
 20:45~21:45

ヨガでつくる美しいカラダ
 美活空間
美骨・美姿勢ヨガ
 Ayako ★★
 19:15~20:15

BeautyBodyシェイプ
 (美HOT)
LOVEスタイルUPヨガ
 エイミー ★★
 20:30~21:30

美ボディメイク
 (ヨガ経験者クラス)
デザインBodyヨガ
 Saho ★★
 19:15~20:15

女性の為の
 美Bodyピラティス
美調整ピラティス
 Nao ★★
 20:30~21:30

綺麗にボディチェンジ

ピラティス
 Ryoko ★★
 19:30~20:30

バスト&ヒップUP
 ボディメイクエクササイズ
プーティーバー
 Ryoko ★★
 20:45~21:45

託児 5か月からOK
 ※空白はキッズルーム使用不可
 託児料500円(5ヶ月~幼稚園)

※美HOTクラス
 温度を30℃、湿度を80%まで上げ、程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。