

Kirari Aglaia 宝塚店 スケジュール (12月・1月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	リラックス&ボディリセット 毎週 リセットヒーリングヨガ 浜本愛里 ★ 9:30~10:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 12月8日、22日・1月5日、19日 ボディメイクヨガ Kaori ★★ 9:30~10:30	リフレッシュ&ボディメイク 毎週 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 毎週 スローフローヨガ 今井里美 ★ 9:30~10:30	心の柔軟性、体の想像力を育む 12月11日、25日・1月8日、22日 テンセグリティー・ヨガ mikalino ★☆ 9:30~10:30	心と身体を美しく整えるヨガ 毎週 ウェイクアップヨガ Kayo ★ 9:30~10:30	肩甲骨&骨盤「美」調整 毎週 ボディメイクヨガ Una ★★ 9:30~10:30
11:00 ~ 12:00	身体の不調を改善 毎週 ボディケアヨガ Kayo ★☆ 11:00~12:00	綺麗になるピラティス 毎週 姿勢美人ピラティス Kaori ★★ 11:00~12:00	KaQilLa(カキラ) 1・3週目 Makiko ★ 骨盤底筋エクササイズ 2・4週目 Ryoko ★★ 11:00~12:00	リフレッシュ&ボディメイク 12月10日、24日・1月7日、21日 リフレッシュフローヨガ Una ★☆ 11:00~12:00	身体調整・姿勢改善 12月4日、18日・1月15日、29日 インナーBeautyヨガ Inn ★★ 11:00~12:00	土曜週替わり日程 11:00~12:00 12月5日・1月23日 美調整ピラティス Natsuki ★☆	日曜週替わり日程 11:00~12:00 12月6日・1月24日 陰ヨガ ナオ ★★
12:30 ~ 13:30	浮腫み知らずのスッキリボディへ 12月7日、21日・1月4日、18日 セルフリンパマッサージ 工藤真樹 ☆ 12:30~13:30	美しく整えるヨガ 12月1日、15日・1月12日、26日 美調整ヨガ 今井里美 ★ 12:30~13:30			カラダ改善リフレッシュ 12月4日、18日・1月15日、29日 くびれ美人ピラティス Inn ★★ 12:30~13:30	12月12日・1月9日 癒しのヨガニードラ Maria ★	12月13日・1月10日 バレトン YOSHIE ★★
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			12月19日・1月16日 オープンハートヨガ TOMO ★☆	12月20日・1月17日 KaQilLa(カキラ) Makiko ★
19:30 ~ 20:30		スタイルキープ新陳代謝の改善 毎週 カラダリセットヨガ Riho ★★ 19:30~20:30	ストレス解消・疲労回復 毎週 リラックスナイトヨガ Kayo ★ 19:30~20:30	カラダ改善リフレッシュ 12月3日、24日・1月7日、21日 美調整ピラティス Natsuki ★★ 19:30~20:30		12月26日・1月30日 ナチュラルフローヨガ Miho ★★	12月27日・1月31日 エッセンシャルヨガ shoco ★☆

セルフメイドレッスン (個人レッスン)

◆セルフリラクゼーション	担当: 工藤真樹	開催日: 月曜13:45~ 12月7日、21日・1月4日、18日
内容: 日々の生活で生じる不調や疲れを、一人ひとりの体調に合った「癒しのセルフマッサージ」で改善するレッスンです。		
◆ボディデザイン	担当: Ryoko	開催日: 水曜12:15~ 12月9日、23日・1月13日、27日
内容: 女性に必要な筋肉を鍛え、一人ひとりの悩みに合わせ、美しい女性らしいボディラインに整えるレッスンです。		
◆ビューティーエイジングケア	担当: 矢野有美	開催日: 木曜11:30~ 12月3日、17日・1月14日、28日
内容: いつまでも若々しく、美しく健康な身体を保つため、一人ひとりに合わせた足に着目したトレーニングを行います。		

※料金は裏面をご確認ください。
 ※予約は受付または電話にて承っております。
 ※予約はレッスンの前日12時までにご連絡下さい。

営業カレンダー

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

9時半~12時	◆ 11時~13時半	午前~夜
※ 9時半~13時半	☆ 9時半~10時半	休館日
	11時~夜	