

Kirari西宮店 スタジオプログラム (7月) 7月1日更新

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	29日 心身リフレッシュ・疲労回復 爽快デトックスヨガ Una 託児可能	毎週 ※30日休み 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	17日 綺麗にボディチェンジ ヨガティス Mayee (マイ)	4日、18日 スタイルUP&美シェイプ くびれ美人ピラティス Inn (イン)	毎週 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a スツール Makiko	毎週 スタイルUP、新陳代謝の改善 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン)	毎週 美しく女性らしい体を目指す ボディメイクヨガ Kayo
11:00 ~ 12:00	毎週 ※1日、15日休み ホルモンバランスを整え臍筋UP 臍トレヨガ YUKA 託児可能	2日、16日 綺麗にボディチェンジ ボディメイクピラティス Mayee (マイ)	毎週 ※31日休み ☆11:00~11:50 50分 ダイエット&スタイルアップ ヒートザビート Yuuka ※シューズ必要	4日、18日 リフレッシュとストレス解消 ビューティーフローヨガ Youko	5日、19日 フラの基本を学び体幹も作る エンジョイHula YUHK I	毎週 心と体を美しく整えるヨガ 美調整ヨガ 今井里美	日曜週替わり① 11:00~12:00 7日 くびれ美人ピラティス Inn (イン)
12:15 ~ 13:15	毎週 ※1日休み 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a (カキラ) Makiko 託児可能	2日、16日 バンドを使用して体を整える アライメントヨガ Mayee (マイ)	毎週 ※31日休み リフレッシュ&ボディメイク ナチュラルフローヨガ Kayo	毎週 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	毎週 美尻、美脚、美姿勢、引き締め 美骨・美姿勢ピラティス Youko	土曜週替わり (早朝) 8:15~9:15 6日、20日 モーニングアロマヨガ Una	14日 ヨガティス Mayee (マイ)
13:30 ~ 14:30	毎週 ※1日休み 楽しく踊りながらシェイプUP ベリーダンスフィットネス Hiroco ☆ヒップスカーフ レンタル有100円	9日、23日 ストレスと体の疲労を解消 リラクセスストレッチ 久野絵梨香	3日 体を「ほぐす・伸ばす・使う」 ボディメンテナンス 尾藤健作	18日 柔軟性向上や体幹の強化 ミュージックフィールヨガ Hitomi	5日 心と体をゆるめる ヨーガセラピー 上栗美弥子	13日、27日 陽活ヨガ Ayumi	日曜週替わり② 12:15~13:15 7日 陰ヨガ Inn (イン)
	※託児について 5ヶ月からOK 託児料700円 ※託児可能記載レッスンのみ		17日 浮腫み知らずのスッキリボディ セルフリンパマッサージ 工藤真樹		12日、26日 むくみ、冷え、臓器の不調を改善 五臓ヨガ 愛里	土曜週替わり (午後①) 12:15~13:15 20日 美尻トレーニング Kazumi	14日 アライメントヨガ Mayee (マイ)
			10日、24日 フラの基本を学び体幹も作る フラダンス・ベーシック YUHK I			13日、27日 リンパケアピラティス Yumiko	21日 ボディメンテナンス 尾藤健作
19:15 ~ 20:15		2日、16日 フラの基本を学び体幹も作る フラダンス・ベーシック YUHK I	毎週 ※31日休み 理想のBodyを実現 美調整ピラティス Ayaka		5日、19日 心と体を美しく整える ボディケアヨガ Kayo	土曜週替わり (午後②) 13:30~14:30 6日 セルフリンパマッサージ 工藤真樹	28日 ビューティーフローヨガ Youko
20:30 ~ 21:30	毎週 ※15日休み 体を「緩める整える鍛える」 骨盤&肩甲骨ヨガ 佐々木万里子		毎週 ※31日休み 綺麗にしなやかな体を作る 美~flow yoga~ Ayaka		12日 しなやかな美BODYライン インナービューティーヨガ 佐々木万里子	20日 KaQ i L a エアロ Makiko	21日 ボディメンテナンス 尾藤健作
				※美HOTクラス 室温30℃前後・湿度80%前後 程よく汗をかけるレッスンです	レッスン色分けは運動強度 ソフト 強度1 ミドル 強度2 SHAPE UP 強度3		休館日 30日 (火)、31日 (水) ※1日 (月) 朝昼休館

Kirari西宮店 スタジオプログラム (8月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	5日、19日 心身リフレッシュ・疲労回復 爽快デトックスヨガ Una 託児可能	毎週 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	21日 綺麗にボディチェンジ ヨガティス Mayee (マイ)	1日、29日 スタイルUP&美シェイプ くびれ美人ピラティス Inn (イン)	毎週 ※16日休み 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a スツール Makiko	毎週 ※17日休み スタイルUP、新陳代謝の改善 リフレッシュ美活ヨガ Inn (イン)	毎週 美しく女性らしい体を目指す ボディメイクヨガ Kayo
11:00 ~ 12:00	毎週 ※5日、26日休み ホルモンバランスを整え臍筋UP 臍トレヨガ YUKA 託児可能	6日、20日 綺麗にボディチェンジ ボディメイクピラティス Mayee (マイ)	毎週 ※14日休み ☆11:00~11:50 50分 ダイエット&スタイルアップ ヒートザビート Yuuka ※シューズ必要	1日、29日 リフレッシュとストレス解消 ビューティーフローヨガ Youko	2日、30日 フラの基本を学び体幹も作る エンジョイHula YUHK I	毎週 ※17日休み 心と体を美しく整えるヨガ 美調整ヨガ 今井里美	日曜週替わり① 11:00~12:00 4日 くびれ美人ピラティス Inn (イン)
12:15 ~ 13:15	毎週 肩こり・腰痛改善&代謝UP KaQ i L a (カキラ) Makiko 託児可能	6日、20日 バンドを使用して体を整える アライメントヨガ Mayee (マイ)	毎週 ※14日休み リフレッシュ&ボディメイク ナチュラルフローヨガ Kayo	毎週 ※15日休み 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	毎週 ※16日休み 美尻、美脚、美姿勢、引き締め 美骨・美姿勢ピラティス Youko	土曜週替わり (早朝) 8:15~9:15 3日、31日 モーニングアロマヨガ Una	11日 ヨガティス Mayee (マイ)
13:30 ~ 14:30	毎週 ※26日休み 楽しく踊りながらシェイプUP ベリーダンスフィットネス Hiroco ☆ヒップスカーフ レンタル有100円	13日、27日 ストレスと体の疲労を解消 リラクストストレッチ 久野絵梨香	7日 体を「ほぐす・伸ばす・使う」 ボディメンテナンス 尾藤健作	1日 柔軟性向上や体幹の強化 ミュージックフィールヨガ Hitomi	2日、30日 むくみ、冷え、臓器の不調を改善 五臓ヨガ 愛里	土曜週替わり (午後①) 12:15~13:15 3日、31日 美尻トレーニング Kazumi	18日 バランスUPヨガ mami
	※託児について 5ヶ月からOK 託児料700円 ※託児可能記載レッスンのみ		21日 浮腫み知らずのスッキリボディ セルフリンパマッサージ 工藤真樹	29日 ※26日の振替 楽しく踊りながらシェイプUP ベリーダンスフィットネス Hiroco	9日、23日 心と体をゆるめる ヨーガセラピー 上栗美弥子	10日、24日 陽活ヨガ Ayumi	25日 ピラティスワークアウト Youko
			28日 フラの基本を学び体幹も作る フラダンス・ベーシック YUHK I			土曜週替わり (午後②) 13:30~14:30 3日、10日 ベリーダンスフィットネス Hiroco	11日 アライメントヨガ Mayee (マイ)
19:15 ~ 20:15		6日、20日 フラの基本を学び体幹も作る フラダンス・ベーシック YUHK I	毎週 ※14日休み 理想のBodyを実現 美調整ピラティス Ayaka		2日、30日 心と体を美しく整える ボディケアヨガ Kayo	土曜週替わり (午後②) 13:30~14:30 3日、10日 ベリーダンスフィットネス Hiroco	18日 ボディメンテナンス 尾藤健作
20:30 ~ 21:30	毎週 ※12日休み 体を「緩める整える鍛える」 骨盤&肩甲骨ヨガ 佐々木万里子		毎週 ※14日休み 綺麗にしなやかな体を作る 美~flow yoga~ Ayaka		9日、23日 しなやかな美BODYライン インナービューティーヨガ 佐々木万里子	24日 KaQ i L a エアロ Makiko	25日 ビューティーフローヨガ Youko
				※美HOTクラス 室温30℃前後・湿度80%前後 程よく汗をかけるレッスンです	レッスン色分けは運動強度 ソフト 強度1 ミドル 強度2 SHAPE UP 強度3	31日 セルフリンパマッサージ 工藤真樹	
						休館日 14日 (水) ~ 17日 (木)	

Kirari西宮 会員種別・料金体系

■スタジオ会員

種別	料金（税込）	月の利用回数	同時予約可能数
スタンダード会員	6,800円	制限なし（レッスン受け放題）	3レッスン
スタンダードプラス会員	7,800円	制限なし（レッスン受け放題）	5レッスン
プレミアム会員	8,800円	制限なし（レッスン受け放題）	7レッスン
ナイト会員	5,800円	19時以降のレッスンのみ 制限なし（レッスン受け放題）	2レッスン
チケット会員	5,500円	3レッスン受講できるチケット ※チケット購入日から有効期限2ヶ月	2レッスン

※スタンダード、スタンダードプラス、プレミアム会員は口座振替の登録が必要です。

■キッズ&ジュニア スクール会員

種別	料金（税込）	
阪神タイガース ダンススクール （チアダンス）	6,600円	※入会金11,000円（阪神タイガースへお支払）
キッズダンス	6,000円	入会金1,000円

キッズスクール（毎週開催）

月	火	水	木	金
キッズダンス		阪神タイガースアカデミー チアダンス		
キッズ15:50~16:40 （年少～年長） ジュニア16:50~17:50 （小学生低学年） アドバンスジュニア 18:00~19:00 （小学生高学年） 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 （小学生低学年） ジュニア17:50~18:50 （小学生高学年）		リトル16:40~17:40 （小学生低学年） ジュニア17:50~18:50 （小学生高学年）
			◆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	