

Kirari Aglaia 宝塚店 スタジオプログラム (10月)

	月	火	水	木	金
9:30 ~ 10:30	毎週 リラックス&ボディリセット リセットヒーリングヨガ 浜本愛里 ★★ 9:30~10:30	10月12日, 26日 肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Kaori ★★ 9:30~10:30	毎週 柔軟性&コアUP バランスUPヨガ mami ★★ 9:30~10:30	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 ★ 9:30~10:30	10月1日, 29日 スタイルキープ新陳代謝の改善 キレイUPヨガ Una ★★ 9:30~10:30
11:00 ~ 12:00	毎週 身体の不調を改善 ボディケアヨガ Kayo ★ 11:00~12:00	毎週 綺麗になるピラティス 姿勢美人ピラティス Kaori ★★ 11:00~12:00	10月6日, 20日 KaQ i L a (カキラ) Makiko ★ 10月13日, 27日 骨盤底筋エクササイズ Ryoko ★★ 11:00~12:00	10月7日, 21日 ナチュラルフローヨガ Miho ★☆ 10月14日, 28日 リフレッシュヨガ Kayo ★☆ 11:00~12:00	10月1日, 29日 骨盤底筋エクササイズ Ryoko ★★ 10月8日, 22日 インナービューティーヨガ Inn ★★ 11:00~12:00
12:30 ~ 13:30		10月5日, 19日 美しく整えるヨガ 美調整ヨガ 今井里美 ★ 12:30~13:30			10月8日, 22日 骨盤の歪み改善、くびれを実現 くびれ美人ピラティス Inn ★★ 12:30~13:30

土	日
毎週 ※10月16日お休み 新鮮なエネルギーをチャージ ウェイクアップヨガ Kayo ★ 9:30~10:30	毎週 ※10月24日お休み 肩甲骨&骨盤「美」調整 ボディメイクヨガ Una ★★ 9:30~10:30
土曜週替わり日程 11:00~12:00 10月2日, 30日 癒しのヨガニードラ Maria ★ 10月9日, 23日 ボディメイクピラティス Yu* ★★	日曜週替わり日程 11:00~12:00 10月3日 肩甲骨はがしヨガ TOMO ★☆ 10月10日 ピラティスフロー Youko ★★ 10月17日
土曜週替わり日程 12:30~13:30 10月9日 陰ヨガ ナオ ★★ 10月23日 ナチュラルフローヨガ Miho ★★	KaQ i L a (カキラ) Makiko ★ 10月31日 むくみ改善リンパヨガ shoco ★☆

★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

色分けについて
マット系
シェイプUP系

休館日
10月15日(金)、16日(土)、24日(日)