

# KiRASTA 8月スケジュール

途中入退室は  
ご自由にどうぞ。



LINEのお友だち募集中!  
LINEのお友だち登録で  
レンタルタオル無料  
サービス中です!

● 朝の時間帯(9時30分〜10時30分)は女性限定となります。  
● 今月11日・12日・15日は休業となります。● 5日は22時00分まで★13日・14日・20日は15時00分まで★18日は17時00分までとなります。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	<<女性限定>> 休日リフレッシュ <b>朝ヨガ</b>	
10:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	スピリチュアルヨガ		
10:30	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼
11:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	肩こり腰痛ヨガ
11:30	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	コンパクト
12:00	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ
12:30	<b>ヒーリングタイム</b> 横になるだけでも発汗!運動が苦手な方でもおすすめです!						
13:00							
13:30	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼
14:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	癒しのヨガ	癒しのヨガ
14:30	スピリチュアルヨガ	癒しのヨガ	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼
15:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	肩こり腰痛ヨガ
15:30	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼
16:00	あたたかな岩塩の上でゆっくりと過ごしたい方、 多い人数が苦手な方などこちらのお時間にお越しください。						
16:30							
17:00	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	
17:30	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	
18:00	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
18:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	
19:00	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
19:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	癒しのヨガ	
20:00	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
20:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	
21:00	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
21:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	
22:00	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	□ : 女性 限定 です。	癒しのヨガ	コンパクト	コンパクト	
22:30	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ		ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	
23:00	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼		スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
23:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ		ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	

初回限定  
無料体験  
実施中!(30分)  
どの時間帯でもOK!  
要予約

お持ちいただくもの ウェア(上下)・バスタオル2枚・フェイスタオル・水・着替え



**KiRASTA**  
岩塩ホットスタジオ by 氣楽塩

〒399-0036 長野県松本市村井町南 1-6-17 七夜月様 2F  
営業時間 9:30 ~ 22:00 <http://www.kirasta.jp/>

☎0263-87-0226