

# KiRASTA 9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!

●●15日(木)は施設メンテナンスのため14時からの営業となります。  
●●19日(月・祝)・23日(金・祝)は17時までの営業となります。

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						<input type="checkbox"/>	…女性限定です。	
9:30	リフレ	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	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
10:00	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	
10:30	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト	リフレ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	コンパクト	
11:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	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	コンパクト	癒しのヨガ	
11:30	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	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	
12:00	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	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	リフレ	
12:30	<h2 style="text-align: center;">ヒーリングタイム</h2> <p style="text-align: center;">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よ!</p>						リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼
13:00							ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ
13:30	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	コンパクト	
14:00	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	癒しのヨガ	コンパクト	スピリチュアルヨガ	
14:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	癒しのヨガ	
15:00	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	コンパクト	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	リフレ	
15:30	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	リフレ	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	
16:00	癒しのヨガ	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	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	
16:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	癒しのヨガ	コンパクト	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
17:00	リフレ	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	コンパクト	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>New Program</b>                      リフレ(ボディリフレッシュ)                      ストレッチ・軽度の筋トレ・リラクセーションタイムが                      ひとつになったプログラム                 </div>	
17:30	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ		
18:00	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	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼		
18:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ		
19:00	リフレ	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼		
19:30	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ		
20:00	癒しのヨガ	リフレ	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	コンパクト		
20:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト	癒しのヨガ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ		
21:00	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト	コンパクト	癒しのヨガ			
21:30	コンパクト	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト			
22:00	リフレ	癒しのヨガ		ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ			
22:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンパクト		リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼			
23:00	肩こり腰痛ヨガ	リフレ		ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ			
23:30	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			

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)・大判タオル1枚・フェイスタオル・水・着替え

岩塩浴室内への水以外のお茶・スポーツドリンク・ジュース等の持ち込みはご遠慮ください。



**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  
営業時間 9:30 ~ 0:00 <http://www.kirasta.jp/>

☎0263-87-0226