

# KiRASTA 10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!

● 10日(月・祝)は17時までの営業となります。  
● 21日(金)は施設メンテナンスのため14時からの営業となります。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						<input type="checkbox"/>	…女性限定です。
9:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	リフレ	スピリチュアルヨガ
10:00	リフレ	コンバット	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	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼
10:30	コンバット	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	肩こり腰痛ヨガ	リフレ
11:00	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	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット
11:30	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	コンバット	リフレ	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ
12:00	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼
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	癒しのヨガ
13:00						ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット
13:30	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	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	リフレ
14:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	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
14:30	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ
15:00	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼
15:30	癒しのヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	リフレ
16:00	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	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット
16:30	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	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	スピリチュアルヨガ
17:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	癒しのヨガ	コンバット	癒しのヨガ	コンバット	<div style="border: 1px solid red; 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                      ひとつになったプログラム                 </div>
17:30	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	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	
18:00	コンバット	リフレ	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
18:30	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	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	リフレ	
19:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	コンバット	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
19:30	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	スピリチュアルヨガ	コンバット	スピリチュアルヨガ	
20:00	コンバット	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
20:30	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	
21:00	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	リフレ	コンバット	癒しのヨガ		
21:30	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	リフレ	コンバット		
22:00	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		
22:30	肩こり腰痛ヨガ	コンバット		癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼		
23:00	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	肩こり腰痛ヨガ		
23:30	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		

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