

KiRASTA 3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!

● 16日(月)は施設メンテナンスのため14時からの営業となります。
● 21日(火・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	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ
10:00	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	コンバット	リフレ	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	癒しのヨガ	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
11:00	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	コンバット
11:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	リフレ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ
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	癒しのヨガ	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>					コンバット	癒しのヨガ
13:00						リフレ	コンバット
13:30	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	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	リフレ
14:00	スピリチュアルヨガ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	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
14:30	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	スピリチュアルヨガ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ
15:00	肩こり腰痛ヨガ	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	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
15:30	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	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ
16:00	リフレ	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	リフレ	コンバット
16:30	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	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	リフレ
17:00	癒しのヨガ	コンバット	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	癒しのヨガ	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> New Program リフレ(ボディリフレッシュ) ストレッチ・軽度の筋トレ・リラクスタイムが ひとつになったプログラム </div>
17:30	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	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
18:00	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	リフレ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	
18:30	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	コンバット	リフレ	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
19:00	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	リフレ	
19:30	コンバット	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	コンバット	
20:00	リフレ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	
20:30	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	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
21:00	癒しのヨガ	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		
21:30	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	癒しのヨガ	リフレ		
22:00	冬季営業時間(月曜～金曜日22時まで)を実施中です。						
22:30							
23:00							
23:30							

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