

# KiRASTA 2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!

● 今月25日(月)は施設メンテナンスのため14時から営業となります。  
● 朝の時間帯(9時30分~10時30分)は女性限定となります。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	<<女性限定>> 休日リフレッシュ <b>朝ヨガ</b>	
10:00	肩こり腰痛ヨガ	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼		
10:30	コンバット	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	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
11:00	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	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
11:30	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	コンバット	癒しのヨガ	コンバット	コンバット
12:00	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	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	肩こり腰痛ヨガ
12:30	<b>ヒーリングタイム</b>						
13:00	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!						
13:30	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	コンバット	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ
14:00	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	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
14:30	癒しのヨガ	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	肩こり腰痛ヨガ	癒しのヨガ	癒しのヨガ
15:00	コンバット	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	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	ボディシェイプ 脂肪燃焼
15:30	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	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ
16:00	あたたかな岩塩の上でゆっくりと過ごしたい方、						
16:30	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。						
17:00	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	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	
17:30	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	
18:00	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	癒しのヨガ	コンバット	
18:30	コンバット	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	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	
19:00	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	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	
19:30	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	
20:00	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	ボディシェイプ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	
20:30	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	スピリチュアルヨガ	
21:00	スピリチュアルヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	コンバット	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	
21:30	コンバット	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	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	
22:00	癒しのヨガ	ボディシェイプ 脂肪燃焼	□ : 女性 限定 です。	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	
22:30	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	ボディシェイプ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	
23:00	スピリチュアルヨガ	コンバット		肩こり腰痛ヨガ	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	
23:30	コンバット	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	コンバット	

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



**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 ~ 22:00 <http://www.kirasta.jp/>

☎0263-87-0226