

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!

●●●
2230日(水)は施設メンテナンスのため14時から営業となります。
●21日(月祝)は17時までの営業となります。
●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	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ
10:00	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
10:30	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト	癒しのヨガ	コンパクト	リフレ
11:00	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	コンパクト	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
11:30	癒しのヨガ	コンパクト	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ
12:00	コンパクト	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	コンパクト	癒しのヨガ	ボディシェイブ 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>					コンパクト	癒しのヨガ
13:00							
13:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ
14:00	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
14:30	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ
15:00	リフレ	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
15:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	肩こり腰痛ヨガ
16:00	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
16:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ
17:00	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	<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・リラックスタイムが ひとつになったプログラム </div>
17:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	
18:00	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	癒しのヨガ	
18:30	コンパクト	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	
19:00	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	スピリチュアルヨガ	スピリチュアルヨガ	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ	
19:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	
20:00	リフレ	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	
20:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	
21:00	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	リフレ		
21:30	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼		
22:00	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> □ …女性限定です。 </div>	癒しのヨガ	スピリチュアルヨガ		
22:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンパクト		ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼		
23:00	リフレ	スピリチュアルヨガ		スピリチュアルヨガ	癒しのヨガ		
23:30	コンパクト	ボディシェイブ 脂肪燃焼		ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 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 ~ 22:00 <http://www.kirasta.jp/>

☎0263-87-0226