

# KiRASTA 5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!

●17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。●2日(日)は休業となります。  
●1日(土)・3日(月)・4日(火)・5日(水)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	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	癒しのヨガ	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	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	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
10:30	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ
11:00	コンバット	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	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	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ
12:00	ボディシェイブ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	コンバット	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	コンバット
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	ボディシェイブ 脂肪燃焼
13:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	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	肩こり腰痛ヨガ
14:00	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	コンバット
14:30	コンバット	スピリチュアルヨガ	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ
15:00	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	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
15:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	癒しのヨガ	コンバット	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
16:00	リフレ	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	コンバット	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼
16:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	コンバット	リフレ
17:00	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンバット	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	New Program
17:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	肩こり腰痛ヨガ	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ(ボディリフレッシュ) ストレッチ・軽度の筋トレ・リラクゼーションタイムが ひとつになったプログラム
18:00	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	コンバット	癒しのヨガ	
18:30	コンバット	リフレ	肩こり腰痛ヨガ	コンバット	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	
19:00	リフレ	コンバット	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	リフレ	
19:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	癒しのヨガ	リフレ	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	
20:00	肩こり腰痛ヨガ	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	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	
20:30	コンバット	肩こり腰痛ヨガ	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	
21:00	癒しのヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼	コンバット	スピリチュアルヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼		
21:30	ボディシェイブ 脂肪燃焼	リフレ	リフレ	コンバット	スピリチュアルヨガ		
22:00	リフレ	コンバット	□ …女性限定です。	リフレ	ボディシェイブ 脂肪燃焼		
22:30	コンバット	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		
23:00	肩こり腰痛ヨガ	ボディシェイブ 脂肪燃焼		癒しのヨガ	コンバット		
23:30	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		

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