


バタフライライフ川西店

9月 ライフビジョンスケジュール

Tel.072-740-2612

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	カーディオパンチ	ロングアンドリー ン	ピラティスフロー	シンプルステッピ ング	BLT	リラックスアロマヨ ガ
10:45	コアコントロール	アスレチックス テップ	バット&ガッツ	コアチャレンジ	ホ-ル・ア-ド マ-トピ-ラ-イ ス	カーディオキック ス
11:15	ステップ& スカルプ-トイ-ター-パ-ルズ	ディスカバリーヨ ガ	リラックスアロマヨ ガ	ヨガ-ミ-ッドセク ション	アルタマ-ットカ- ディオボ-ール	コアチャレンジ
11:45	<p style="text-align: center;">close (12:00~14:00)</p> <p style="text-align: center;">+ i m e</p> 				ロングアンドリー ン	ジェントルスト レッチ
12:15					ヨガ-ミ-ッドセク ション	アルタマ-ットカ- ディオボ-ール
12:45					シンプルステッピ ング	BLT
13:15					ス-パ-マ-ケ-ッ ト スマ-ト	ポ-シ-ョ-ン アウエ-ア-ネ-ス
13:45					バット&ガッツ	コアコントロール
14:15					ピラティスフロー	ベーシ-ックエ-ア-ロ
14:45	BLT	コアコントロール	アスレチックス テップ	ホ-ル・ア-ド マ-トピ-ラ-イ ス	ステップ& スカルプ-トイ-ター-パ-ルズ	アスレチックス テップ
15:15	リラックスアロマヨ ガ	カーディオキック ス	ディスカバリーヨ ガ	ロングアンドリー ン	カーディオパンチ	ピラティスフロー
15:45	シンプルステッピ ング	コアチャレンジ	カーディオパンチ	アルタマ-ットカ- ディオボ-ール	コアコントロール	ステップ& スカルプ-トイ-ター-パ-ルズ
16:15	リードラベル	ス-パ-マ-ケ-ッ ト スマ-ト	ポ-シ-ョ-ン アウエ-ア-ネ-ス	リードラベル	ス-パ-マ-ケ-ッ ト スマ-ト	ポ-シ-ョ-ン アウエ-ア-ネ-ス
16:45	ディスカバリーヨ ガ	シンプルステッピ ング	ステップ& スカルプ-トイ-ター-パ-ルズ	ジェントルスト レッチ	コアチャレンジ	カーディオパンチ
17:15	ロングアンドリー ン	ピラティスフロー	バラエティパ-ッ ク	バット&ガッツ	ディスコ-ア-ゴ- ゴ-	ディスカバリーヨ ガ
17:45	カーディオキック ス	BLT	ホ-ル・ア-ド マ-トピ-ラ-イ ス	アスレチックス テップ	ピラティスフロー	<p style="text-align: center;">Close</p> <p style="text-align: center;">+ i m e</p> <p style="text-align: center;">(18:00~)</p> 
18:15	リードラベル	ス-パ-マ-ケ-ッ ト スマ-ト	ポ-シ-ョ-ン アウエ-ア-ネ-ス	リードラベル	ス-パ-マ-ケ-ッ ト スマ-ト	
18:45	ヨガ-ミ-ッドセク ション	アスレチックス テップ	BLT	コアコントロール	ロングアンドリー ン	
19:15	バット&ガッツ	ジェントルスト レッチ	アルタマ-ットカ- ディオボ-ール	ステップ& スカルプ-トイ-ター-パ-ルズ	カーディオキック ス	