

バタフライライフmina津田沼店

8月 ライフビジョンスケジュール

Tel.047-471-8851

	火	水	木	金	土	日・祝
10:00	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション
10:15	ヨガローワーボディ	ムビ・ン・アンド・ゲルピン	バーン&トーン	ステッピンライトレフト	バーン&フォームビリティ	ボールピラティス2
10:45	ボールピラティス2	ジェントルストレッチ	キックアップ&スウェットオフ	ビリティ オン・ザ・フロア	ストレッチ・アンド・スカルプト	ステッピンライトレフト
11:15	アラウンドザステップ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ヨガトータルボディ	バーン&トーン	カーディオパンチ	ビリティ オン・ザ・フロア
11:45	ビリティ オン・ザ・フロア	カーディオパンチ	ボールピラティス2	キックアップ&スウェットオフ	ジェントルストレッチ	ストレッチ・アンド・スカルプト
12:15	バーン&トーン	バーン&フォームビリティ	カーディオパンチ	ヨガトータルボディ	ボールピラティス2	ムビ・ン・アンド・ゲルピン
12:45	ムビ・ン・アンド・ゲルピン	バーン&トーン	ヨガローワーボディ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ステッピンライトレフト	バーン&フォームビリティ
13:15	ヨガトータルボディ	ステッピンライトレフト	ストレッチ・アンド・スカルプト	アラウンドザステップ	ヨガローワーボディ	バーン&トーン
13:45	コントロールクレイピングス	イントロダクション	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション	メタボリズムマジック
14:00					バーン&トーン	カーディオパンチ
14:30					キックアップ&スウェットオフ	ヨガローワーボディ
15:00					ヨガトータルボディ	ボールピラティス2
15:30					ストレッチ・アンド・スカルプト	アラウンドザステップ
16:00	イントロダクション	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス
16:15	カーディオパンチ	ヨガトータルボディ	ボールピラティス2	ヨガローワーボディ	アラウンドザステップ	ジェントルストレッチ
16:45	ヨガローワーボディ	バーン&トーン	キックアップ&スウェットオフ	ボールピラティス2	ジェントルストレッチ	ストレッチ・アンド・スカルプト
17:15	ストレッチ・アンド・スカルプト	アラウンドザステップ	ジェントルストレッチ	ムビ・ン・アンド・ゲルピン	ボールピラティス2	キックアップ&スウェットオフ
17:45	キックアップ&スウェットオフ	バーン&フォームビリティ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ビリティ オン・ザ・フロア	ムビ・ン・アンド・ゲルピン	ヨガトータルボディ
18:15	バーン&フォームビリティ	ボールピラティス2	アラウンドザステップ	ストレッチ・アンド・スカルプト	バーン&フォームビリティ	バーン&トーン
18:45	バーン&トーン	ムビ・ン・アンド・ゲルピン	バーン&フォームビリティ	カーディオパンチ	バーン&トーン	ステッピンライトレフト
19:15	ステッピンライトレフト	ヨガローワーボディ	バーン&トーン	ジェントルストレッチ	カーディオパンチ	ビリティ オン・ザ・フロア
19:45	ジェントルストレッチ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ステッピンライトレフト	バーン&トーン	ヨガトータルボディ	ボールピラティス2
20:15	ボールピラティス2	キックアップ&スウェットオフ	ビリティ オン・ザ・フロア	アラウンドザステップ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ムビ・ン・アンド・ゲルピン
20:45	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション	メタボリズムマジック	コントロールクレイピングス	イントロダクション