

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

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ストレッチ・アト° スカルプト	コアコントロール	ロングアンドリーン	バーン&ファーム ピラティス	ストレッチ・アト° スカルプト	リラクサアロマヨガ
10:45	オンザステップ	ABC アームスバックチェ スト	カーディオキックス	バット&ガッツ	キックアップ&ス ウェットオフ	ステップ& スカルプトインターバル°
11:15	ヨガーミッドセク ション	ロー&ゴー	リラクサアロマヨ ガ	ブーティーキック ステップ	スーパーマーケット スマート	ピラティス オンザ・フロア
11:45	<p style="text-align: center;">close (12:00~14:00)</p> <p style="text-align: center;">time</p> 				ディスカバリーヨガ	キックインブート キャンプ
12:15					ブーティーキック ステップ	ストレッチ・アト° スカルプト
12:45					ロングアンドリーン	ロー&ゴー
13:15					スーパーマーケット スマート	ポーション アウェアネス
13:45					コアコントロール	バット&ガッツ
14:15					ピラティス オンザ・フロア	カーディオキックス
14:45	キックアップ&ス ウェットオフ	ロングアンドリーン	オンザステップ	ロングアンドリーン	ヨガーポーズ	キックアップ&ス ウェットオフ
15:15	リラクサアロマヨ ガ	シズリング・サルサ	ディスカバリーヨガ	カーディオキックス	ステップ& スカルプトインターバル°	バーン&ファーム ピラティス
15:45	バット&ガッツ	ヨガーポーズ	ロー&ゴー	ピラティス オンザ・フロア	カリエンテダンス	ロングアンドリーン
16:15	リードラベル	スーパーマーケット スマート	ポーション アウェアネス	リードラベル	スーパーマーケット スマート	ポーション アウェアネス
16:45	キックインブート キャンプ	ストレッチ・アト° スカルプト	コアコントロール	シズリング・サルサ	バーン&ファーム ピラティス	カーディオキックス
17:15	バーン&ファーム ピラティス	オンザステップ	バット&ガッツ	ヨガーポーズ	ABC アームスバックチェ スト	ディスカバリーヨガ
17:45	ABC アームスバックチェ スト	ヨガーミッドセク ション	カリエンテダンス	ステップ& スカルプトインターバル°	カーディオキックス	<p style="text-align: center;">Close time (18:00~)</p> 
18:15	リードラベル	スーパーマーケット スマート	ポーション アウェアネス	リードラベル	スーパーマーケット スマート	
18:45	ヨガーポーズ	ステップ& スカルプトインターバル°	バーン&ファーム ピラティス	オンザステップ	バット&ガッツ	
19:15	ブーティーキック ステップ	ディスカバリーヨガ	キックインブート キャンプ	ABC アームスバックチェ スト	ヨガーミッドセク ション	
19:45	ロングアンドリーン	キックアップ&ス ウェットオフ	ストレッチ・アト° スカルプト	コアコントロール		

<2017年9月イベント等の案内>

- ①体幹トレ9月2日(土)、16日(土) 11時15分~になります。
- ②夜ヨガ 9月11日(月) 19時15分~
- ③フラダンス9月7日(木) 11時15分~
- ④9月18日(祝月)と23日(祝土)は祝日特別スケジュールになります。