

バタフライライフ川西店

10月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ボール・アンド・マットピラティス	ステップ イット・アップ	ボールブート スカルプト	ステップ&スカルプトインターバル*	キックアップ&スウェットオフ	リラクサアロマヨガ
10:45	カーディオキックス	バット&ガッツ	バンド チャレンジ	ヨガーポーズ	ヨガーミッドセクション	ロングアンドリーン
11:15	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	リラクサアロマヨガ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	スーパーマーケットスマート	キックアップ&スウェットオフ
11:45	<p style="text-align: center;">close (12:00~14:00)</p> <p style="text-align: center;">time</p> 				バンド チャレンジ	コアコントロール
12:15					ディスカバリーヨガ	バット&ガッツ
12:45					ボールブート スカルプト	オンザステップ
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					ボール・アンド・マットピラティス	ボールブート スカルプト
14:15					オンザステップ	ステップ&スカルプトインターバル*
14:45	バンド チャレンジ	コアコントロール	ストレッチ・アンド・スカルプト	キックアップ&スウェットオフ	ロングアンドリーン	ステップ&スカルプトインターバル*
15:15	リラクサアロマヨガ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ステップ イット・アップ	ディスカバリーヨガ	ピラティス オン・ザ・フロー	カリエンテダンス
15:45	カリエンテダンス	バンド チャレンジ	ヨガーミッドセクション	バット&ガッツ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ボール・アンド・マットピラティス
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	ストレッチ・アンド・スカルプト	ピラティス オン・ザ・フロー	カーディオキックス	オンザステップ	ステップ&スカルプトインターバル*	バンド チャレンジ
17:15	ボールブート スカルプト	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	ストレッチ・アンド・スカルプト	ヨガーポーズ	ヨガーミッドセクション
17:45	コアコントロール	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*	カーディオキックス	バット&ガッツ	<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	ステップ&スカルプトインターバル*	ヨガーポーズ	ボールブート スカルプト	バンド チャレンジ	ストレッチ・アンド・スカルプト	
19:15	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	オンザステップ	ロングアンドリーン	ピラティス オン・ザ・フロー	ステップ イット・アップ	
19:45	ヨガーミッドセクション	ストレッチ・アンド・スカルプト	ボール・アンド・マットピラティス	キックインブート キャンプ		

<2017年10月イベント等の案内>

- ①体幹トレ10月7日(土)、21日(土) 11時15分~になります。
- ②夜ヨガ 10月16日(月) 19時15分~
- ③フラダンス10月5日(木) 11時15分~
- ④10月9日(祝日)は祝日特別スケジュールになります。