

バタフライライフ川西店

1月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ヨガーポーズ	カーディオパンチ	アラウンドザステップ	ステップ&スカルフトインターバル*	ロー&ゴー	リラクサアロマヨガ
10:45	ステップパーティー	ロングアンドリー	バット&ガッツ	フルボディブラスト	ジェントルストレッチ	ロングアンドリー
11:15	ストレッチ・アンド・スカルフト	ピラティス オン・ザ・フロー	リラクサアロマヨガ	シズリング・サルサ	スーパーマーケット スマート	ステップパーティー
11:45	<p style="text-align: center;">close (12:00~14:00)</p> <p style="text-align: center;">time</p> 				バーン&トーン	ディスカバリーヨガ
12:15					ヨガーポーズ	バット&ガッツ
12:45					ムベリン・アンド・ゲルベリン	キックアップ&スウェットオフ
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					ヨガーミッドセクション	シズリング・サルサ
14:15					カーディオパンチ	ステップ&スカルフトインターバル*
14:45	バーン&トーン	ジェントルストレッチ	ストレッチ・アンド・スカルフト	ロー&ゴー	バット&ガッツ	ステップ&スカルフトインターバル*
15:15	リラクサアロマヨガ	キックアップ&スウェットオフ	ステップパーティー	ディスカバリーヨガ	ピラティス オン・ザ・フロー	カーディオパンチ
15:45	ムベリン・アンド・ゲルベリン	バット&ガッツ	ヨガーポーズ	バーン&トーン	キックアップ&スウェットオフ	フルボディブラスト
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	ステップ&スカルフトインターバル*	ディスカバリーヨガ	カーディオパンチ	オンザステップ	ロングアンドリー	バーン&トーン
17:15	ロー&ゴー	バーン&トーン	ヨガーミッドセクション	ストレッチ・アンド・スカルフト	フルボディブラスト	ジェントルストレッチ
17:45	ジェントルストレッチ	オンザステップ	ロングアンドリー	キックアップ&スウェットオフ	ステップ&スカルフトインターバル*	<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	ロングアンドリー	フルボディブラスト	ロー&ゴー	バット&ガッツ	ストレッチ・アンド・スカルフト	
19:15	アラウンドザステップ	シズリング・サルサ	ステップ&スカルフトインターバル*	ヨガーポーズ	オンザステップ	
19:45	ヨガーミッドセクション	ストレッチ・アンド・スカルフト	ピラティス オン・ザ・フロー	ステップパーティー		

<2019年1月イベント等の案内>

①夜ヨガ 1月17日(木) 19時15分~

②フラダンス 1月10日(木) 11時15分~

★年末年始休暇期間★

★12月28日(金)~1月4日(金)★

※1月14日(月)は特別スケジュールになります。