

バタフライライフ川西店

2月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ABC アームスバックチェ スト	キックアップ&ス ウェットオフ	BLT	ジェントルストレッチ	コアチャレンジ	からだ改善ヨガ
10:45	ステップ&ローコン ボ	ヨガトータルポ ディ	カーディオキックス	ボールピラティス2	ステップンライトレ フト	ABC アームスバックチェ スト
11:15	バーン&ファーム ピ ラティス	ロングアンドリー ン	からだ改善ヨガ	オンザステップ	スーパーマーケット スマート	ピラティスフロ ー
11:45	<div style="text-align: center;"> <p>close (12:00~14:00)</p> <p>time</p>  </div>				ディスカバリー ヨガ	からだ改善 ヨガ
12:15					ロー&ゴー	コア チャレンジ
12:45					ABC アームスバック チェスト	ステップン ライトレフト
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					バーン&ファ ーム ピ ラティス	ボ ールピ ラティ ス2
14:15	ピラティス フロー	オンザ ステップ	ABC アーム スバック チェス ト	コア コント ロール	ステ ップ &ロー コン ボ	からだ 改善 ヨガ
14:45	ステ ップ ン ラ イ ト レ フ ト	コア チャ レン ジ	ロー &ゴー	BLT	ヨ ガ ト ー タ ル ポ ディ	キ ック ア ッ プ & ス ウ ェ ッ ト オ フ
15:15	からだ 改善 ヨ ガ	カリ エン テ ダ ン ス	ジェ ン ト ル ス ト レ ッ チ	キ ック ア ッ プ & ス ウ ェ ッ ト オ フ	ロ ン グ ア ン ド リ ー ン	コア コ ン ト ロ ー ル
15:45	バラ エ ティ パ ッ ク	ディ ス カ バ リ ー ヨ ガ	ステ ップ &ロー コン ボ	コア チャ レン ジ	ピ ラ ティ ス フ ロ ー	BLT
16:15	ボ ール ピ ラ ティ ス 2	カー ディ オ キ ッ ク ス	ロ ン グ ア ン ド リ ー ン	ディ ス カ バ リ ー ヨ ガ	オン ザ ス テ ッ プ	ディ ス カ バ リ ー ヨ ガ
16:45	ディ ス カ バ リ ー ヨ ガ	BLT	バー ン & ファ ーム ピ ラ ティ ス	ステ ップ ン ラ イ ト レ フ ト	ジェ ン ト ル ス ト レ ッ チ	バラ エ ティ パ ッ ク
17:15	コア チャ レン ジ	ロー &ゴー	コア チャ レン ジ	ヨ ガ ト ー タ ル ポ ディ	ボ ール ピ ラ ティ ス 2	バー ン & ファ ーム ピ ラ ティ ス
17:45	キ ック ア ッ プ & ス ウ ェ ッ ト オ フ	コア コ ン ト ロ ー ル	バラ エ ティ パ ッ ク	ABC ア ー ム ス バ ッ ク チェ ス ト	カー ディ オ キ ッ ク ス	<div style="text-align: center;"> <p>Close time (18:00~)</p>  </div>
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 ト ー タ ル ポ ディ	ABC ア ー ム ス バ ッ ク チェ ス ト	ディ ス カ バ リ ー ヨ ガ	カリ エン テ ダ ン ス	BLT	
19:15	ロー &ゴー	バー ン & ファ ーム ピ ラ ティ ス	オン ザ ス テ ッ プ	ロ ン グ ア ン ド リ ー ン	コア コ ン ト ロ ー ル	
19:45	BLT	ステ ップ &ロー コン ボ	ボ ール ピ ラ ティ ス 2	ピ ラ ティ ス フ ロ ー		

<2023年2月イベント等の案内>

①夜ヨガ 2月13日(月) 19時15分~

②カラダほぐしヨガレッスン 2月13日(月) 15時15分~、15日(水) 11時15分~、19日(日) 10時10分~
23日(祝木) 13時15分~、26日(日) 14時15分~ (予約制)

※ 2月11日(祝土)、23日(祝木)は祝日特別スケジュールとなります。

注意:新型コロナウイルス対策として、からだ改善ヨガと夜ヨガは、12名限定とします。(予約制)