

バタフライライフ川西店

5月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	コアチャレンジ	アラウンドザステップ	ボールピラティス2	ピラティスフロー	バンド チャレンジ	からだ改善ヨガ
10:45	キックインブートキャンプ	ヨガーローワーボディ	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*	ステップ&ローコンボ	コアチャレンジ
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	ロー&ゴー	スーパーマーケットスマート	フルボディブラスト
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					イーजीキック&ジャブ	ボールピラティス2
12:45					ステップ&スカルプトインターバル*	キックインブートキャンプ
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					ヨガートータルボディ	バンド チャレンジ
14:15	ヨガートータルボディ	イーजीキック&ジャブ	バンド チャレンジ	バーン&ファームピラティス	ロー&ゴー	からだ改善ヨガ
14:45	アラウンドザステップ	ボールピラティス2	ステップ&ローコンボ	コアチャレンジ	ピラティスフロー	ステップ&ローコンボ
15:15	からだ改善ヨガ	ロー&ゴー	フルボディブラスト	ムビーン・アンドゲルピン	ロングアンドリーン	ヨガーローワーボディ
15:45	イーजीキック&ジャブ	ディスカバリーヨガ	アメリカンバンドダンス	ボールピラティス2	バーン&ファームピラティス	ステップ&スカルプトインターバル*
16:15	ロングアンドリーン	キックインブートキャンプ	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	アメリカンバンドダンス	ディスカバリーヨガ
16:45	ピラティスフロー	コアチャレンジ	ヨガートータルボディ	キックアップ&スウェットオフ	フルボディブラスト	イーजीキック&ジャブ
17:15	バンド チャレンジ	ムビーン・アンドゲルピン	ステップ&スカルプトインターバル*	ヨガーローワーボディ	ボールピラティス2	ピラティスフロー
17:45	アメリカンバンドダンス	バーン&ファームピラティス	ロー&ゴー	バンド チャレンジ	アラウンドザステップ	<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	フルボディブラスト	ステップ&スカルプトインターバル*	ディスカバリーヨガ	キックインブートキャンプ	コアチャレンジ	
19:15	ステップ&ローコンボ	ピラティスフロー	アラウンドザステップ	ロングアンドリーン	ヨガーローワーボディ	
19:45	ボールピラティス2	キックアップ&スウェットオフ	バンド チャレンジ	ヨガートータルボディ		

<2024年5月イベント等の案内>

①夜ヨガ 5月9日(木)19時15分~

②ヒーリングヨガレッスン 5月6日(祝月)13:15~、11日(土)13:15~、15日(月)11:15~
5月19日(日)10:10~、26日(日)14:15~

※5月4日(祝土) 5日(祝日) 6日(祝月)は祝日特別スケジュールです。 ※3日(祝金)は定休日です。

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

カーディオ	★心拍数を上げて、代謝を上げるクラスです。汗をかきたい方、ダイエットをしたい方にはオススメ(^u^)★	レベル
キックアップ&スウェット オフ	軽快なリズムに合わせてカラダをしっかりと動かすクラスです。カラダを動かすことが苦手な方も、楽しみながら代謝をあげられるので気軽に参加いただけます。	1
ステップ&ローコンボ	ローインパクトの動きにやさしいステップを組み合わせた、ビギナーにおススメのクラス。もう少し負荷を加えたい方はステップ台を1段高くしてみましょう！【ステップ台】	1
キックインブートキャン プ	キックボクシングでの有酸素運動に筋カトレーニングを組み合わせて全身を鍛えます。チューブやステップを使った動きのバリエーションで効率的なワークアウトができます！【ステップ台】	3
イージーキック&ジャブ	キックボクシングはストレス解消にも最適！パンチすることにより腕のシェイプアップ、キックの動きは下半身・ヒップをきゅっと引き締める効果抜群です。	1
ロー&ゴー	誰でも楽しめるローインパクトのエアロビクスクラス！シンプルな動きで心臓強化、バランス感覚とスタミナのUp、そして十分な脂肪燃焼が期待できます。	2
ムービン'アンド' グルービン	たまにはダンスで気分転換！簡単なジャズ風の動きにソウルのテイストがたっぷりMixされたグルーブ感あふれるダンスクラスです。ダンスの経験がなくても大丈夫！	2
アメリカンバンドダンス	どこか懐かしい動きがたくさん登場するダンスクラス。恥ずかしがらずに大胆に踊りましょう！気持ち良い汗をかくことができますよ！	2
アラウンドザステップ	いろいろなステップのパターンをこなしながら脂肪燃焼を目指すクラスです。ローインパクトのエアロビクスが物足りなく感じてきた方、ステップを加えたこのクラスで脂肪燃焼効果Upを狙いましょう！【ステップ台】	2
スカルプト	★しなやかな身体を作る、ボディメイキングのクラスです。部分的に引き締めたい方にオススメ(^u^)★	レベル
コアチャレンジ	姿勢と身体全体のバランスを整えるには、腹筋と背筋の強化は欠かせません！バランスボールを使って効果的にこれらの体幹部を鍛えるクラスです。【バランスボール】	2
ボールピラティス2	バランスボールを使用して、女性らしいプロポーションを目指すクラスです。カラダの軸(センター)をとっていくレッスンのため、定期的にクラスに参加することで、サーキットトレーニングでの成果を維持することができます。【マット バランスボール】	3
ロングアンドリー ン	ゆっくりとした動きで体をコントロールしながら行うエクササイズ。指先までしっかりと意識をして、体を細く、長く伸ばすようなつもりで行いましょう。全身が気持ちよくストレッチできますよ。【マット】	2
ステップ& スカルプトインターバルズ	有酸素運動でカロリーを燃やしながら筋コンディショニングを行うインターバルトレーニングプログラムです。ステップ台を効果的に使いますよ！【ステップ台】	2
バンドチャレンジ	チューブを使いながら、全身の筋肉へアプローチをかけていきます。簡単なトレーニングでもあるので、初心者の方や運動に自信のない方でも楽しく、リズムに乗りながらレッスンを受ける事ができます。【チューブ】	1
マインドボディ	★心を穏やかに、身体を柔軟にされたい方にオススメ(^u^)★	レベル
ディスカバリーヨガ	ベーシックなヨガのクラス。ヨガが初めての方はまずこのクラスで、基本のポーズとストレッチになれることから始めましょう。【マット】	1
バーン&ファームピラ ティス	腹筋と骨盤のストレッチを、ヨガのポーズを通して行うクラス。同時にボディーワークも行うので、引き締め効果にも期待できます。【マット】	2
フルボディブラスト	全身の引き締めとコンディショニングを、さまざまな姿勢とポーズを通して行うヨガのクラスです。その日の調子に合わせて、ご自分のペースで行いましょう。【マット】	3
ピラティスフロー	ピラティスで鍛えることができるのは、インナーマッスルと呼ばれる体の深いところにある筋肉。ストレッチと組み合わせることで柔軟性もUp！しなやかで美しい身体を手に入れましょう！【マット】	2
ヨガローワーボディ	柔軟性と重心を支える下半身の強化に集中したヨガのクラス。無理に体をストレッチしないように、しっかりと呼吸をしながらリラックスして行きましょう。【マット・ヨガボール】	2
ヨガトータルボディ	代表的なポーズがたくさん登場する、全身をまんべんなく使うヨガのクラスです。バランスのコントロールと上半身の強さがポイントです。【マット】	3