

バタフライライフ川西店

6月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	コアコントロール	ステップ&スカルプトインターバルズ	ステップ イット・アップ	バーン&トーン	アラウンドザステップ	からだ改善ヨガ
10:45	ロー&ゴー	ディスカバリーヨガ	コアチャレンジ	ホール・アンド・マツビ・ラティス	ヨガートータルボディ	ボールピラティス2
11:15	ロングアンドリーン	カーディオキックス	からだ改善ヨガ	ステッピンライトレフト	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	close (12:00~14:00) time 				ロングアンドリーン	からだ改善ヨガ
12:15					ピラティスフロー	ステップ&スカルプトインターバルズ
12:45					ステッピンライトレフト	アメリカンバンドダンス
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					ホール・アンド・マツビ・ラティス	ステップ イット・アップ
14:15	ステップ イット・アップ	コアチャレンジ	アラウンドザステップ	ステップ&スカルプトインターバルズ	ム・ピン・アンド・ゲルピン	からだ改善ヨガ
14:45	バーン&トーン	ピラティスフロー	ボールピラティス2	ロー&ゴー	コアチャレンジ	カーディオキックス
15:15	からだ改善ヨガ	ステッピンライトレフト	キックアップ&スウェットオフ	ヨガートータルボディ	フルボディブラスト	バーン&トーン
15:45	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	ロングアンドリーン	キックアップ&スウェットオフ	ディスカバリーヨガ
16:15	ディスカバリーヨガ	アメリカンバンドダンス	ステップ&スカルプトインターバルズ	アラウンドザステップ	ディスカバリーヨガ	ステッピンライトレフト
16:45	コアチャレンジ	フルボディブラスト	ム・ピン・アンド・ゲルピン	コアコントロール	バーン&トーン	ロングアンドリーン
17:15	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	ボールピラティス2	ステップ イット・アップ	ホール・アンド・マツビ・ラティス
17:45	ヨガートータルボディ	ロー&ゴー	バーン&トーン	アメリカンバンドダンス	コアコントロール	Close time (18:00~) 
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ズ	コアコントロール	ステッピンライトレフト	コアチャレンジ	ボールピラティス2	
19:15	キックアップ&スウェットオフ	ステップ イット・アップ	ロングアンドリーン	フルボディブラスト	ロー&ゴー	
19:45	ホール・アンド・マツビ・ラティス	バーン&トーン	ヨガートータルボディ	カーディオキックス		

<2024年6月イベント等の案内>

①夜ヨガ 6月6日(木)19時15分~

②快眠ヨガレッスン 6月8日(土)13:15~、10日(月)15:15~、12日(水)11:15~
6月16日(日)10:10~、23日(日)14:15~

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)

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
カーディオキックス	下半身強化に集中したキックボクシングのクラス。スクワット・フロントキック・サイドキック・バックキック！ヒップと脚全体をすっきりと引き締めます。	2
ステップ イット・アップ	ベーシックでは物足りない！でも複雑なコンビネーションは苦手・・・という方におススメのステップクラス。程よく汗をかいて、カロリー消費、新陳代謝をUP!	2
ステッピンライトレフト	ベーシックのステップに慣れてきた方、少しチャレンジが欲しい方におススメ。右側と左側で同じ動きを交互に行うことでバランスの取れたエクササイズができます！	2
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
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！	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。	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。	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！	2
バーン&トーン	チューブを使用して、楽しくしっかり脂肪燃焼を目指しましょう！下半身へしっかりアプローチします。自分へチャレンジする気持ちでクラスに参加してみてください。【チューブ】	3
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
ボール・アンド' マットピラティス	バランスボールとマットを使ったコアコンディショニングとストレッチを組み合わせたエクササイズです。サーキットトレーニングの前のウォームアップとして、またカーディオエクササイズのあとのクールダウンにも最適なクラスです。	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。	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！	2
コアコントロール	体幹部(体の中心部分)を強化するヨガのクラスです。お腹・背中・腰周りなどを集中的に強化します。使っている筋肉を意識しながら、体をうまくコントロールして行いましょう。	3
ヨガートータルボディ	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。	3