

# バタフライライフ川西店

## 9月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ヨガローワーボディ	バンド チャレンジ	イージーキック&ジャブ	バット&ガッツ	ステップパーティー	からだ改善ヨガ
10:45	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ボール&マツビラティス	ロングアンドリーン	ステップ&ローコンボ	ジェントルストレッチ	ストレッチ&スカルプト
11:15	BLT	アスレチックステップ	からだ改善ヨガ	ピラティス オンザ・フロー	スーパーマーケット スマート	アスレチックステップ
11:45	close (12:00~14:00) time 				バット&ガッツ	からだ改善ヨガ
12:15					ローワー ボディフォーカス	バンド チャレンジ
12:45					アスレチックステップ	カーディオパンチ
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					ヨガローワーボディ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ
14:15	アスレチックステップ	BLT	ステップパーティー	ロングアンドリーン	カーディオパンチ	からだ改善ヨガ
14:45	バット&ガッツ	ジェントルストレッチ	バンド チャレンジ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ストレッチ&スカルプト	ステップ&ローコンボ
15:15	からだ改善ヨガ	バラエティパック	カーディオパンチ	ジェントルストレッチ	ボール&マツビラティス	バット&ガッツ
15:45	イージーキック&ジャブ	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	ストレッチ&スカルプト	ディスコアゴーゴー	ローワー ボディフォーカス
16:15	ディスカバリーヨガ	ステップ&ローコンボ	バット&ガッツ	アスレチックステップ	ディスカバリーヨガ	ステップパーティー
16:45	ストレッチ&スカルプト	ピラティス オンザ・フロー	ディスコアゴーゴー	ディスカバリーヨガ	BLT	ロングアンドリーン
17:15	ステップ&ローコンボ	ストレッチ&スカルプト	ローワー ボディフォーカス	バンド チャレンジ	イージーキック&ジャブ	ヨガローワーボディ
17:45	ボール&マツビラティス	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	BLT	カーディオパンチ	ピラティス オンザ・フロー	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	バンド チャレンジ	ヨガローワーボディ	アスレチックステップ	BLT	ロングアンドリーン	
19:15	ディスコアゴーゴー	ステップパーティー	ストレッチ&スカルプト	ローワー ボディフォーカス	ステップ&ローコンボ	
19:45	ジェントルストレッチ	バット&ガッツ	ピラティス オンザ・フロー	バラエティパック		

### <2024年9月イベント等の案内>

①夜ヨガ 9月5日(木)19時15分~

②姿勢改善ヨガレッスン 9月14日(土)13:15~、15日(日)10:10~、16日(祝月)13:15~  
9月18日(日)11:15~、22日(日)14:15~

③9月16日敬老の日、9月23日秋分の日振替休日は祝日特別スケジュールになります。

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)

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
カーディオパンチ	上半身強化に集中したキックボクシングのクラス。さまざまなパンチのバリエーションを行いながら、胸・背中・肩・腕をトータルに鍛えて引き締めます。	2
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
ステップパーティー	ステップのいろいろなバリエーションを楽しめるクラスです。ステップに慣れて、新しい動きに挑戦したい方におススメ！【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
ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ベーシックなエアロビクスとヨガのポーズを少し取り入れた楽しいクラスです。基本のステップから始めるので、初心者の方にもオススメです。	1
ディスコアゴーゴー	タイトルどおり、ディスコで踊る気分できっと楽しく！難しい動きはないのでダンスが初めての方でも大丈夫！	2
バラエティパック	さまざまなダンスの動きを組み合わせた、とっても楽しいクラスです。インストラクターのロリーが楽しくリードしてくれる、あつという間の30分です！	1
アスレチックステップ	ステップに慣れてきた方に最適なクラス。ストラドルジャンプ・ランジ・スクワットなど下半身を鍛える動きも加わって、よりいっそうハードに！【ステップ台】	3
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
バット&ガッツ	女性なら誰でも気になる下半身とお腹周り。このクラスではバランスボールを使って気になる部分をすっきりと引き締めます。メリハリのあるボディを手に入れましょう！【バランスボール】	2
ストレッチ&アンドスカルプト	やさしいストレッチと全身のコンディショニングを行うクラス。難しい動きがないのでリラックスして身体を動かしたい方には特にオススメです。【マット】	ベーシック
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
BLT	Butt(お尻) Legs(脚) Thigh(太もも)を主に鍛えるクラス。スクワット、レッグリフト、ランジなどで下半身を集中的に鍛えながら、バランスボールを使ってヒップやおなか周りも同時に引き締めてゆきます。【バランスボール・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
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。【バランスボール・マット】	2
ジェントルストレッチ	筋肉コンディショニングをはさみながら、全身のストレッチを行うクラスです。お尻・腹筋・背中・胸・首・腕をしっかりとはぐしてリラックス！【マット】	2
ピラティス オンザフロア	初めてのピラティスに最適なクラス。ピラティスの基本の動きをじっくり行うので、ピラティスに慣れてきた方もご自分の動きをここで再確認しましょう。【マット】	1
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
ローワー ボディフォーカス	下半身の強化と柔軟性を養うヨガのクラス。お尻・太もも・腰周りの引き締めにも効果のある姿勢で、さまざまなポーズのバリエーションを楽しみましょう！【マット】	3