


# 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	ロー&ゴー	コアチャレンジ	ヨガートータルボディ	アラウンドザステップ	ロングアンドリーン	からだ改善ヨガ
10:45	ディスクバリーヨガ	キックイン ブートキャンプ	ステップ& スカルプトインターバル*	バンドチャレンジ	ステップイット・アップ	キックアップ& スウェットオフ
11:15	ボールピラティス2	ピラティスフロー	からだ改善ヨガ	フルボディブラスト	スーパーマーケット スマート	ステップ& スカルプトインターバル*
11:45	<div>close (12:00~14:00)</div> <div>time</div> 				フルボディブラスト	ヨガーミッドセクション
12:15					アメリカンバンドダンス	カーディオキックス
12:45					バーン& ファーム ピラティス	コアチャレンジ
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					バンドチャレンジ	ステップイット・アップ
14:15	バーン& ファーム ピラティス	ムービング&ゲルベック	キックイン ブートキャンプ	ピラティスフロー	アラウンドザステップ	からだ改善ヨガ
14:45	バンドチャレンジ	ヨガートータルボディ	コアチャレンジ	カーディオキックス	ヨガーミッドセクション	ロー&ゴー
15:15	からだ改善ヨガ	キックアップ& スウェットオフ	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*	ロングアンドリーン	ディスクバリーヨガ
15:45	ステップイット・アップ	ボールピラティス2	アメリカンバンドダンス	ロー&ゴー	ピラティスフロー	バンドチャレンジ
16:15	ヨガーミッドセクション	アラウンドザステップ	ディスクバリーヨガ	ロングアンドリーン	キックイン ブートキャンプ	フルボディブラスト
16:45	ロングアンドリーン	ディスクバリーヨガ	ボールピラティス2	バーン& ファーム ピラティス	コアチャレンジ	ムービング&ゲルベック
17:15	フルボディブラスト	ロー&ゴー	ヨガーミッドセクション	ステップイット・アップ	ヨガートータルボディ	ロングアンドリーン
17:45	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*	アラウンドザステップ	ヨガートータルボディ	ボールピラティス2	<div>Close time (18:00~)</div> 
18:15	ピラティスフロー	カーディオキックス	フルボディブラスト	コアチャレンジ	キックアップ& スウェットオフ	
18:45	コアチャレンジ	バーン& ファーム ピラティス	バンドチャレンジ	ムービング&ゲルベック	ディスクバリーヨガ	
19:15	ヨガートータルボディ	ステップイット・アップ	ピラティスフロー	ボールピラティス2	ステップ& スカルプトインターバル*	
19:45	キックイン ブートキャンプ	ロングアンドリーン	キックアップ& スウェットオフ	ヨガーミッドセクション		

### <2026年1月イベント等の案内>

①夜ヨガ 1月8日(木)19時15分~

②カラダひきしめヨガレッスン 1月17日(土)13:15~、18日(日)10:10~、19日(月)15:15~  
1月21日(水)11:15~、25日(日)14:15~

③1月12日(祝月)は祝日特別スケジュールになります。

※12月29日(月)~1月3日(土)まではお正月休みとなります。

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!【ステップ台】	2
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ることで全身を鍛えます。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・チューブ】	3
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&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。【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。【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
ヨガーミッドセクション	体幹部(体の中心部分)の鍛錬に集中したヨガのクラスです。なかには難しく感じるポーズがあるかもしれませんが、大丈夫！無理をせず繰り返し練習をすることが大切です。【マット・ヨガボール】	2
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。【マット】	3