## バタフライライフ川西店 10月 ライフビジョンスケジュール

|       | 月                       | 火                  | 水                       | 木                  | ±                  | 日・祝                |
|-------|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 10:15 | アラウンドザステッ<br>プ          | ストレッチ & スカルフ°ト     | ピラティスフロー                | ステッピンライトレ<br>フト    | バット&ガッツ            | からだ改善ヨガ            |
| 10:45 | ジェントルストレッ<br>チ          | ベーシックエアロ&<br>ヨガポーズ | BLT                     | バーン&トーン            | ディスコアゴーゴー          | シンプルステッピン<br>グ     |
| 11:15 | ロングアンドリーン               | コアコントロール           | からだ改善ヨガ                 | ディスカバリーヨガ          | スーパーマーケット<br>スマート  | ストレッチ & スカルフ゜ト     |
| 11:45 |                         |                    |                         |                    | ジェントルストレッ<br>チ     | ポーション<br>アウェアネス    |
| 12:15 | close (12:00~14:00)     |                    |                         |                    | アラウンドザステッ<br>プ     | ベーシックエアロ&<br>ヨガポーズ |
| 12:45 | t i m e                 |                    |                         |                    | ヨガーポージズ            | バット&ガッツ            |
| 13:15 |                         |                    |                         |                    | スーパーマーケット<br>スマート  | ポーション<br>アウェアネス    |
| 13:45 |                         |                    |                         |                    | バーン&トーン            | アラウンドザステッ<br>プ     |
| 14:15 | コアコントロール                | シンプルステッピン<br>グ     | ラテングルーブ                 | ピラティスフロー           | 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<br>チ     | ストレッチ & スカルフ゜ト          | ベーシックエアロ&<br>ヨガポーズ | ホ゛−ル&マットヒ゜ラティス     | キックアップ&<br>スウェットオフ |
| 15:15 | からだ改善ヨガ                 | ディスコアゴーゴー          | ヨガーポージズ                 | バット&ガッツ            | ロングアンドリーン          | ディスカバリーヨガ          |
| 15:45 | カーディオパンチ                | ロングアンドリーン          | アラウンドザステッ<br>プ          | キックアップ&<br>スウェットオフ | コアコントロール           | BLT                |
| 16:15 | ディスカバリーヨガ               | ステッピンライトレ<br>フト    | ディスカバリーヨガ               | ロングアンドリーン          | シンプルステッピン<br>グ     | ヨガーポージズ            |
| 16:45 | BLT                     | ポ−ル&マットピラティス       | バーン&トーン                 | ヨガーポージズ            | ストレッチ & スカルフ゜ト     | ディスコアゴーゴー          |
| 17:15 | ピラティスフロー                | カーディオパンチ           | ジェントルストレッ<br>チ          | シンプルステッピン<br>グ     | ディスカバリーヨガ          | バーン&トーン            |
| 17:45 | ラテングルーブ                 | バット&ガッツ            | ベーシックエアロ&<br>ヨガポーズ      | コアコントロール           | BLT                |                    |
| 18:15 | ヨガーポージズ                 | アラウンドザステッ<br>プ     | <b>ポ−ル&amp;マットピラティス</b> | ストレッチ & スカルフ゜ト     | キックアップ&<br>スウェットオフ | Close<br>time      |
| 18:45 | ストレッチ & スカルフ゜ト          | ディスカバリーヨガ          | ロングアンドリーン               | ラテングルーブ            | ピラティスフロー           | (18:00~)           |
| 19:15 | <b>ポ−ル&amp;マットピラティス</b> | キックアップ&<br>スウェットオフ | コアコントロール                | BLT                | バット&ガッツ            |                    |
| 19:45 | シンプルステッピン<br>グ          | バーン&トーン            | ステッピンライトレ<br>フト         | ジェントルストレッ<br>チ     |                    |                    |

- <2025年10月イベント等の案内>
- ①夜ヨガ 10月9日(木)19時15分~
- ②骨盤ゆがみ改善ヨガレッスン 10月11日(土)13:15~、13日(祝月)13:15~、15日(水)11:15~ 10月19日(日)10:10~、26日(日)14:15~
- ※10月13日(祝月) スポーツの日は、祝日特別スケジュールになります。

| レベル      |
|----------|
| 2        |
|          |
| 1        |
| 2        |
| 1        |
| 1        |
| 2        |
| 2        |
| 2        |
| レベル      |
| 2        |
| ヾ゙゙゚゠シック |
| 2        |
| 2        |
| 3        |
| レベル      |
| 1        |
| 2        |
| 2        |
| 2        |
| 3        |
| 3        |
|          |