

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	土	日・祝
10:15	ステップ&ローコンボ	コアチャレンジ	バーン&ファームピラティス	ディスコアゴーゴー	コアチャレンジ	からだ改善ヨガ
10:45	ローワーボディフォーカス	キックインブートキャンプ	BLT	バンドチャレンジ	エアロ&アップパーアーム	カーディオパンチ
11:15	ストレッチ&アトスカルプト	ピラティスフロー	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スマート	BLT
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					キックインブートキャンプ	エアロ&アップパーアーム
12:45					ジェントルストレッチ	ストレッチ&アトスカルプト
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					コアチャレンジ	アスレチックステップ
14:15	ジェントルストレッチ	ステップ&ローコンボ	エアロ&アップパーアーム	BLT	バーン&ファームピラティス	からだ改善ヨガ
14:45	バンドチャレンジ	バーン&ファームピラティス	ストレッチ&アトスカルプト	ローワーボディフォーカス	ディスコアゴーゴー	イージーキック&ジャブ
15:15	からだ改善ヨガ	イージーキック&ジャブ	ヨガーローワーボディ	ストレッチ&アトスカルプト	バンドチャレンジ	ヨガーローワーボディ
15:45	アスレチックステップ	BLT	キックインブートキャンプ	ムベリン&アトゲルベリン	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン
16:15	ピラティスフロー	エアロ&アップパーアーム	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	ステップ&ローコンボ	バーン&ファームピラティス
16:45	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	コアチャレンジ	ジェントルストレッチ	ストレッチ&アトスカルプト	キックインブートキャンプ
17:15	ヨガーローワーボディ	アスレチックステップ	ピラティスフロー	イージーキック&ジャブ	ローワーボディフォーカス	コアチャレンジ
17:45	ムベリン&アトゲルベリン	バンドチャレンジ	カーディオパンチ	バーン&ファームピラティス	カーディオパンチ	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	コアチャレンジ	ジェントルストレッチ	ロングアンドリーン	アスレチックステップ	ピラティスフロー	
19:15	バーン&ファームピラティス	ディスコアゴーゴー	ローワーボディフォーカス	コアチャレンジ	BLT	
19:45	キックインブートキャンプ	ストレッチ&アトスカルプト	ステップ&ローコンボ	ヨガーローワーボディ		

<2024年10月イベント等の案内>

①夜ヨガ 10月10日(木)19時15分~

②レッスン 10月12日(土)13:15~、14日(祝月)13:15~、16日(水)11:15~

10月20日(日)10:10~、27日(日)14:15~

※10月14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。

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
キックインブートキャンブ	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
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
エアロ&アッパーアーム	簡単なエアロピクスの動きと二の腕をスッキリさせる筋コンディショニングのクラスです。楽しみながら、スタイルアップしましょう。【ダンベル】	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
ムービィ&アットグループ	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
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
ストレッチ&アットスカルプト	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	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
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
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
ローワーボディオカス	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