

バタフライライフ川西店

2月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ABC アームスパックチエ スト	イージーキック & ジャブ	コアチャレンジ	バーン&ファーム ピラティス	ポールピラティス2	からだ改善ヨガ
10:45	アラウンドザステッ プ	ヨガローワーボ ディ	ステップ&ローコン ボ	ロングアンドリーン	ロー&ゴー	ABC アームスパックチエ スト
11:15	ピラティスフロー	ステップ& スカルプトインターバルズ	からだ改善ヨガ	キックイン ブートキャンプ	スーパーマーケット スマート	ディスカバリーヨガ
11:45	close (12:00~14:00) + time					ヨガトータルボ ディ
12:15						カリエンテダンス
12:45						キックイン ブートキャンプ
13:15						ステップ& スカルプトインターバルズ
13:45						コアチャレンジ
14:15	フルボディブラスト	アラウンドザステッ プ	ロングアンドリーン	ヨガトータルボ ディ	アメリカンバンドダ ンス	からだ改善ヨガ
14:45	カリエンテダンス	コアチャレンジ	ロー&ゴー	ポールピラティス2	ピラティスフロー	コアチャレンジ
15:15	からだ改善ヨガ	カーディオキックス	フルボディブラスト	ステップ&ローコン ボ	ステップ& スカルプトインターバルズ	ヨガトータルボ ディ
15:45	ロー&ゴー	バーン&ファーム ピラティス	アラウンドザステッ プ	ABC アームスパックチエ スト	ディスカバリーヨガ	キックイン ブートキャンプ
16:15	ステップ& スカルプトインターバルズ	アメリカンバンドダ ンス	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	イージーキック & ジャブ	ヨガローワーボ ディ
16:45	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	バーン&ファーム ピラティス	アメリカンバンドダ ンス	フルボディブラスト	ポールピラティス2
17:15	コアチャレンジ	キックイン ブートキャンプ	ABC アームスパックチエ スト	ヨガローワーボ ディ	ABC アームスパックチエ スト	ロー&ゴー
17:45	ステップ&ローコン ボ	ピラティスフロー	カリエンテダンス	ステップ& スカルプトインターバルズ	カーディオキックス	Close time (18:00~) 
18:15	ロングアンドリーン	ロー&ゴー	ポールピラティス2	フルボディブラスト	ヨガトータルボ ディ	
18:45	ヨガローワーボ ディ	ABC アームスパックチエ スト	ヨガトータルボ ディ	アラウンドザステッ プ	ロングアンドリーン	
19:15	イージーキック & ジャブ	ディスカバリーヨガ	カーディオキックス	コアチャレンジ	バーン&ファーム ピラティス	
19:45	ポールピラティス2	ステップ&ローコン ボ	ステップ& スカルプトインターバルズ	ピラティスフロー		

<2026年2月イベント等の案内>

①夜ヨガ 2月5日(木)19時15分~

②骨盤調整ヨガレッスン 2月14日(土)13:15~、15日(日)10:10~、16日(月)15:15~

2月18日(水)11:15~、22日(日)14:15~

*2月11日(祝水)建国記念日、2月23日(祝月)天皇誕生日は祝日特別スケジュールとなります。

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＆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 ブートキャンプ	キックボクシングでの有酸素運動に筋力トレーニングを組み合わせて全身を鍛えます。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
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
カリエンテダンス	カリエンテとはスペイン語で”熱い”を意味します。難しく考えずにとにかく楽しむことが大事！肩と腰をシェイクして、熱く熱く、踊りましょう！	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
ABC アームスバックチェスト	Arms(腕)Back(背中)Chest(胸)を集中的に鍛えるクラスです。バランスボールとチューブを使って30分間の上半身トレーニングを行います。初心者の方は負荷の軽いチューブを選びましょう【バランスボール.チューブ】	2
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。同時にボディーアークも行うので、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ラックスして行いましょう。【マット.ヨガボール】	2
ヨガトータルボディ	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