

# 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<br>アームスパックチェ<br>スト   | イージーキック&<br>ジャブ         | コアチャレンジ                 | バーン&ファーム<br>ピラティス       | ボールピラティス2               | からだ改善ヨガ  |
| 10:45 | アラウンドザステッ<br>プ   | ヨガーローワーボ<br>ディ          | ステップ&ローコン<br>ボ          | ロングアンドリー<br>ン           | ロー&ゴー                   | ABC<br>アームスパックチェ<br>スト   |
| 11:15 | ピラティスフロー   | ステップ&<br>スカルプ トインターバルズ* | からだ改善ヨガ                 | キックイン<br>ブートキャンプ        | スーパーマーケット<br>スマート       | ディスカバリーヨガ  |
| 11:45 | <div>close (12:00~14:00)</div> <div>time</div>  |                         |                         |                         | ヨガーローワーボ<br>ディ          | カリエンテダンス   |
| 12:15 |  |                         |                         |                         | キックイン<br>ブートキャンプ        | ステップ&<br>スカルプ トインターバルズ*  |
| 12:45 |  |                         |                         |                         | コアチャレンジ                 | フルボディブラスト  |
| 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 |  |                         |                         |                         | ヨガーローワーボ<br>ディ          | イージーキック&<br>ジャブ  |
| 14:15 | フルボディブラスト  | アラウンドザステッ<br>プ          | ロングアンドリー<br>ン           | ヨガーローワーボ<br>ディ          | アメリカンバンドダ<br>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                   | ボールピラティス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<br>ボ          | ステップ&<br>スカルプ トインターバルズ* | ヨガーローワーボ<br>ディ   |
| 15:45 | ロー&ゴー  | バーン&ファーム<br>ピラティス       | アラウンドザステッ<br>プ          | ABC<br>アームスパックチェ<br>スト  | ディスカバリーヨガ               | キックイン<br>ブートキャンプ   |
| 16:15 | ステップ&<br>スカルプ トインターバルズ*  | アメリカンバンドダ<br>ンス         | ロングアンドリー<br>ン           | ディスカバリーヨガ               | イージーキック&<br>ジャブ         | ヨガーローワーボ<br>ディ   |
| 16:45 | ディスカバリーヨガ  | ロングアンドリー<br>ン           | バーン&ファーム<br>ピラティス       | アメリカンバンドダ<br>ンス         | フルボディブラスト               | ボールピラティス2  |
| 17:15 | コアチャレンジ  | キックイン<br>ブートキャンプ        | ABC<br>アームスパックチェ<br>スト  | ヨガーローワーボ<br>ディ          | ABC<br>アームスパックチェ<br>スト  | ロー&ゴー  |
| 17:45 | ステップ&ローコン<br>ボ   | ピラティスフロー                | カリエンテダンス                | ステップ&<br>スカルプ トインターバルズ* | カーディオキックス               | <div>Close<br/>time<br/>(18:00~)</div>  |
| 18:15 | ロングアンドリー<br>ン  | ロー&ゴー                   | ボールピラティス2               | フルボディブラスト               | ヨガーローワーボ<br>ディ          |  |
| 18:45 | ヨガーローワーボ<br>ディ   | ABC<br>アームスパックチェ<br>スト  | ヨガーローワーボ<br>ディ          | アラウンドザステッ<br>プ          | ロングアンドリー<br>ン           |  |
| 19:15 | イージーキック&<br>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<br>ピラティス       |  |
| 19:45 | ボールピラティス2  | ステップ&ローコン<br>ボ          | ステップ&<br>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<br>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   |
| 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&<br>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<br>アームスバックチェスト    | Arms(腕) Back(背中) Chest(胸)を集散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 &<br>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   |
| 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   |