

# バタフライライフ川西店

## 3月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	コアコントロール	ストレッチ・アンド・スカルプト	アラウンドザステップ	バーン&トーン	ステッピンライトレフト	からだ改善ヨガ
10:45	ディスコアゴーゴー	ボール・アンド・マットピラティス	バット&ガッツ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ジェントルストレッチ	BLT
11:15	ロングアンドリーン	ステップ イット・アップ	からだ改善ヨガ	ピラティス オンザ・フロア	スーパーマーケット スマート	キックアップ&ス ウェットオフ
11:45	<b>close (12:00~14:00)</b>  <b>time</b> 				BLT	ポーション アウェアネス
12:15					ヨガーポーズ	ストレッチ・アンド・スカルプト
12:45					ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ベリーダンス
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					ボール・アンド・マットピラティス	ステップ イト・アップ
14:15	ステップ イト・アップ	バーン&トーン	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	BLT	アラウンドザステップ	からだ改善ヨガ
14:45	ストレッチ・アンド・スカルプト	ヨガーポーズ	ロングアンドリーン	ベリーダンス	バット&ガッツ	カーディオパンチ
15:15	からだ改善ヨガ	ステッピンライトレフト	キックアップ&ス ウェットオフ	ボール・アンド・マットピラティス	ピラティス オンザ・フロア	ロングアンドリーン
15:45	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	キックアップ&ス ウェットオフ	ジェントルストレッチ
16:15	ディスカバリーヨガ	ディスコアゴーゴー	ストレッチ・アンド・スカルプト	アラウンドザステップ	ディスカバリーヨガ	ステッピンライトレフト
16:45	バット&ガッツ	コアコントロール	ステップ イト・アップ	ジェントルストレッチ	ストレッチ・アンド・スカルプト	バーン&トーン
17:15	アラウンドザステップ	BLT	ピラティス オンザ・フロア	バット&ガッツ	ステップ イト・アップ	ヨガーポーズ
17:45	ボール・アンド・マットピラティス	カーディオパンチ	バーン&トーン	キックアップ&ス ウェットオフ	コアコントロール	<b>Close time (18:00~)</b>  
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	バーン&トーン	ディスカバリーヨガ	ベリーダンス	ストレッチ・アンド・スカルプト	ロングアンドリーン	
19:15	カーディオパンチ	アラウンドザステップ	BLT	コアコントロール	ディスコアゴーゴー	
19:45	ジェントルストレッチ	バット&ガッツ	ヨガーポーズ	ステッピンライトレフト		

### <2025年3月イベント等の案内>

①夜ヨガ 3月13日(木)19時15分~

②温活ヨガレッスン 3月15日(土)13:15~、16日(日)10:10~、17日(月)15:15~  
3月19日(水)11:15~、23日(日)14:15~

③3月20日(祝木)春分の日は、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 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!	2
ステッピンライトレフト	ベーシックのステップに慣れてきた方、少しチャレンジが欲しい方におススメ。右側と左側で同じ動きを交互に行うことでバランスの取れたエクササイズができます！	2
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
ベーシックエアロ&ヨガ ポーズ	ベーシックなエアロビクスとヨガのポーズを少し取り入れた楽しいクラスです。基本のステップから始めるので、初心者の方にもオススメです。	1
ベリーダンス	ベリーダンスを通じてお腹のくびれを引き締めていきます。単純な動きですが、脂肪燃焼をしっかり行い、メリハリのあるボディラインを目指しましょう。	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とてとにかく楽しく！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
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
バット&ガッツ	女性なら誰でも気になる下半身とお腹周り。このクラスではバランスボールを使って気になる部分をすっきりと引き締めます。メリハリのあるボディを手に入れましょう！【バランスボール】	2
ストレッチ・アンド 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
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
バーン&トーン	チューブを使用して、楽しくしっかり脂肪燃焼を目指しましょう！下半身へしっかりアプローチします。自分へチャレンジする気持ちでクラスに参加してみてください。【チューブ】	3
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
ボール・アンド マットピラティス	バランスボールとマットを使ったコアコンディショニングとストレッチを組み合わせたエクササイズです。サーキットトレーニングの前のウォームアップとして、またカーディオエクササイズのあとのクールダウンにも最適なクラスです。【バランスボール・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・腕をしっかりとほぐしてリラックス！【マット】	2
ピラティス オン・ザ・フロー	初めてのピラティスに最適なクラス。ピラティスの基本の動きをじっくり行うので、ピラティスに慣れてきた方もご自分の動きをここで再確認しましょう。【マット】	1
コアコントロール	体幹部(体の中心部分)を強化するヨガのクラスです。お腹・背中・腰周りなどを集中的に強化します。使っている筋肉を意識しながら、体をうまくコントロールして行いましょう。	3
ヨガーポーズ	さまざまなポーズを行うヨガのクラスです。柔軟性・強さ・バランスコントロールがとても大切な要素です。まずはポーズになれることから始めましょう。	3