

バタフライライフ川西店

4月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ステップパーティー	バット&ガッツ	ジェントルストレッチ	ステップンライトレフト	ロングアンドリーン	からだ改善ヨガ
10:45	ピラティスフロー	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	BLT	ストレッチ&スカルプト	ステップイット・アップ	カーディオパンチ
11:15	バンドチャレンジ	ヨガーローワーボディ	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	バット&ガッツ
11:45	<div style="text-align: center;"> <p>close (12:00~14:00)</p> <p>time</p>  </div>				バンドチャレンジ	ポーションアウェアネス
12:15					キックアップ&スウェットオフ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ
12:45					ボール&マットピラティス	BLT
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					ストレッチ&スカルプト	ディスコアゴゴ
14:15	ディスカバリーヨガ	ステップパーティー	カーディオパンチ	バット&ガッツ	ヨガーローワーボディ	からだ改善ヨガ
14:45	バット&ガッツ	ピラティスフロー	バンドチャレンジ	ヨガーポーズ	ステップンライトレフト	ステップパーティー
15:15	からだ改善ヨガ	ムビン&ゲルビン	ボール&マットピラティス	BLT	バンドチャレンジ	ヨガーポーズ
15:45	ステップイット・アップ	ストレッチ&スカルプト	ステップンライトレフト	ディスコアゴゴ	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン
16:15	ジェントルストレッチ	キックアップ&スウェットオフ	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	ムビン&ゲルビン	ピラティスフロー
16:45	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	バット&ガッツ	ボール&マットピラティス	BLT	ステップイット・アップ
17:15	ヨガーポーズ	ステップンライトレフト	ヨガーローワーボディ	ベーシックエアロ&ヨガポーズ	ピラティスフロー	ストレッチ&スカルプト
17:45	ディスコアゴゴ	バンドチャレンジ	ステップイット・アップ	ジェントルストレッチ	ステップパーティー	<div style="text-align: center;"> <p>Close time (18:00~)</p>  </div>
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	ストレッチ&スカルプト	ヨガーポーズ	ロングアンドリーン	ステップパーティー	ジェントルストレッチ	
19:15	ボール&マットピラティス	カーディオパンチ	ピラティスフロー	バンドチャレンジ	バット&ガッツ	
19:45	ステップンライトレフト	BLT	キックアップ&スウェットオフ	ヨガーローワーボディ		

<2025年4月イベント等の案内>

①夜ヨガ 4月10日(木)19時15分~

②首、肩スッキリヨガレッスン 4月12日(土)13:15~、13日(日)10:10~、14日(月)15:15~
4月16日(水)11:15~、20日(日)14:15~

※4月29日(祝火) 昭和の日は、祝日特別スケジュールになります。

注意：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!【ステップ台】	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!【ステップ台】	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
ムービン&グルービン	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
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
ステップパーティー	ステップのいろいろなバリエーションを楽しめるクラスです。ステップに慣れて、新しい動きに挑戦したい方におススメ!【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おススメ(^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!	2
ストレッチ&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。	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おススメ(^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&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。	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】	1
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いましょう。【マット、ヨガボール】	2
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