

バタフライライフ川西店

5月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ストレッチ&スカルプト	ステップ&ローコンボ	バンドチャレンジ	ピラティスフロー	BLT	からだ改善ヨガ
10:45	ステッピンライトレフト	ヨガートータルボディ	エアロ&アッパーアーム	コアチャレンジ	パラエティパック	バンドチャレンジ
11:15	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	からだ改善ヨガ	ステップパーティー	スーパーマーケットスマート	ボール&マットピラティス
11:45	close (12:00~14:00) time 				ヨガーローワーボディ	ポーションアウェアネス
12:15					カーディオキックス	ストレッチ&スカルプト
12:45					コアチャレンジ	ステップパーティー
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					ヨガートータルボディ	コアチャレンジ
14:15	ボール&マットピラティス	キックアップ&スウェットオフ	ストレッチ&スカルプト	ヨガーローワーボディ	ステップパーティー	からだ改善ヨガ
14:45	ステップ&ローコンボ	BLT	ステッピンライトレフト	バンドチャレンジ	ピラティスフロー	パラエティパック
15:15	からだ改善ヨガ	エアロ&アッパーアーム	フルボディブラスト	キックアップ&スウェットオフ	ロングアンドリーン	ヨガーローワーボディ
15:45	ムービン&グルービン	ディスカバリーヨガ	カーディオキックス	ストレッチ&スカルプト	ボール&マットピラティス	BLT
16:15	ロングアンドリーン	ステップパーティー	ロングアンドリーン	ディスカバリーヨガ	エアロ&アッパーアーム	ディスカバリーヨガ
16:45	ヨガーローワーボディ	バンドチャレンジ	ピラティスフロー	ステッピンライトレフト	フルボディブラスト	キックアップ&スウェットオフ
17:15	コアチャレンジ	パラエティパック	BLT	フルボディブラスト	ストレッチ&スカルプト	ヨガートータルボディ
17:45	カーディオキックス	ボール&マットピラティス	ムービン&グルービン	ロングアンドリーン	ステップ&ローコンボ	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	ピラティスフロー	ストレッチ&スカルプト	ヨガーローワーボディ	エアロ&アッパーアーム	バンドチャレンジ	
19:15	ステップパーティー	フルボディブラスト	ステップ&ローコンボ	BLT	ディスカバリーヨガ	
19:45	バンドチャレンジ	ステッピンライトレフト	コアチャレンジ	ヨガートータルボディ		

<2025年5月イベント等の案内>

①夜ヨガ 5月8日(木)19時15分~

②姿勢改善ヨガレッスン 5月10日(土)13:15~、11日(日)10:10~、12日(月)15:15~
5月14日(水)11:15~、18日(日)14:15~

③ボディコンデショニングヨガ 5月5日(祝月)13:15~

※5月3日(祝土)~5月6日(祝火)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、イベントヨガは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、ビギナーにオススメのクラス。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
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
エアロ&アッパーアーム	簡単なエアロビ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
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
バラエティパック	さまざまなダンスの動きを組み合わせた、とっても楽しいクラスです。インストラクターのロリーが楽しくリードしてくれる、あつという間の30分です！	1
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&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。	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
ボール・アント・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
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】	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