

バタフライライフ川西店

6月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ヨガローワーボディ	ストレッチ&スカルプト	アスレチックステップ	バンド チャレンジ	ステップ&ローコンボ	からだ改善ヨガ
10:45	イージーキック&ジャブ	ピラティスフロー	ロングアンドリーン	エアロ&アッパーアーム	ヨガートータルボディ	コアチャレンジ
11:15	ステップ&スカルプトインターバル*	キックインブートキャンプ	からだ改善ヨガ	バーン&ファームピラティス	スーパーマーケットスマート	カーディオキックス
11:45	close (12:00~14:00) time 				バンド チャレンジ	ポーションアウェアネス
12:15					フルボディブラスト	ステップ&スカルプトインターバル*
12:45					エアロ&アッパーアーム	ムベリン&ゲルベリン
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					ピラティスフロー	アスレチックステップ
14:15	アスレチックステップ	コアチャレンジ	エアロ&アッパーアーム	ステップ&スカルプトインターバル*	カーディオキックス	からだ改善ヨガ
14:45	ストレッチ&スカルプト	ディスカバリーヨガ	バンド チャレンジ	イージーキック&ジャブ	ロングアンドリーン	エアロ&アッパーアーム
15:15	からだ改善ヨガ	ステップ&ローコンボ	バラエティパック	フルボディブラスト	ヨガローワーボディ	ストレッチ&スカルプト
15:45	カーディオキックス	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	キックインブートキャンプ	バーン&ファームピラティス
16:15	ディスカバリーヨガ	ムベリン&ゲルベリン	コアチャレンジ	アスレチックステップ	ディスカバリーヨガ	ステップ&ローコンボ
16:45	バンド チャレンジ	ヨガローワーボディ	キックインブートキャンプ	ピラティスフロー	ステップ&スカルプトインターバル*	ロングアンドリーン
17:15	バラエティパック	ステップ&スカルプトインターバル*	ヨガートータルボディ	コアチャレンジ	イージーキック&ジャブ	フルボディブラスト
17:45	フルボディブラスト	イージーキック&ジャブ	ストレッチ&スカルプト	ムベリン&ゲルベリン	バーン&ファームピラティス	Close time (18:00~) 
18:15	キックインブートキャンプ	バンド チャレンジ	ピラティスフロー	ディスカバリーヨガ	アスレチックステップ	
18:45	ロングアンドリーン	バーン&ファームピラティス	カーディオキックス	ストレッチ&スカルプト	コアチャレンジ	
19:15	エアロ&アッパーアーム	アスレチックステップ	ステップ&スカルプトインターバル*	ヨガローワーボディ	バラエティパック	
19:45	ヨガートータルボディ	コアチャレンジ	フルボディブラスト	ステップ&ローコンボ		

<2025年6月イベント等の案内>

①夜ヨガ 6月12日(木)19時15分~

②骨格バランスヨガレッスン 6月14日(土)13:15~、15日(日)10:10~、16日(月)15:15~
6月18日(水)11:15~、22日(日)14:15~

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
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
アスレチックステップ	ステップに慣れてきた方に最適なクラス。ストラドルジャンプ・ランジ・スクワットなど下半身を鍛える動きも加わって、よりいっそうハードに！【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。	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
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
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
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。同時にポ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。	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。	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！	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。	3