

バタフライライフ川西店

7月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ロー&ゴー	コアチャレンジ	バーン&ファーム ピラティス	ステップ&ローコンボ	ボールピラティス2	からだ改善ヨガ
10:45	ピラティス オン・ザ・フロア	カーディオキックス	ステップ&スカルプ トインターバルズ	ロングアンドリーン	キックイン ブートキャンプ	イージーキック&ジャブ
11:15	バンドチャレンジ	フルボディブラスト	からだ改善ヨガ	ヨガーートータルボ ディ	スーパーマーケット スマート	ステップ& スカルプ トインターバルズ
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					ロー&ゴー	カリエンテダンス
12:45					ピラティス オン・ザ・フロア	ボールピラティス2
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					バンドチャレンジ	カーディオキックス
14:15	フルボディブラスト	キックイン ブートキャンプ	ロー&ゴー	ヨガーローワーボ ディ	ステップ&ローコン ボ	からだ改善ヨガ
14:45	ステップ& スカルプ トインターバルズ	ピラティス オン・ザ・フロア	ボールピラティス2	カリエンテダンス	フルボディブラスト	ロー&ゴー
15:15	からだ改善ヨガ	ロー&ゴー	ディスカバリーヨガ	ステップ& スカルプ トインターバルズ	コアチャレンジ	フルボディブラスト
15:45	アスレチックステッ プ	バンドチャレンジ	アスレチックステッ プ	イージーキック& ジャブ	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン
16:15	バーン& ファーム ピラティス	ステップ&ローコン ボ	ヨガーートータルボ ディ	バンドチャレンジ	カーディオキックス	ピラティス オン・ザ・フロア
16:45	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	ディスカバリーヨガ	ボールピラティス2	アスレチックステッ プ
17:15	ヨガーローワーボ ディ	カリエンテダンス	フルボディブラスト	キックイン ブートキャンプ	ヨガーートータルボ ディ	バンドチャレンジ
17:45	ベリーダンス	ボールピラティス2	カーディオキックス	バーン& ファーム ピラティス	ロングアンドリーン	Close time (18:00~) 
18:15	ヨガーートータルボ ディ	アスレチックステッ プ	ヨガーローワーボ ディ	コアチャレンジ	ベリーダンス	
18:45	コアチャレンジ	ヨガーローワーボ ディ	バンドチャレンジ	カーディオキックス	バーン& ファーム ピラティス	
19:15	ディスカバリーヨガ	イージーキック& ジャブ	ピラティス オン・ザ・フロア	ボールピラティス2	ステップ& スカルプ トインターバルズ	
19:45	キックイン ブートキャンプ	ロングアンドリーン	ステップ&ローコン ボ	フルボディブラスト		

<2025年7月イベント等の案内>

①夜ヨガ 7月10日(木)19時15分~

②カラダひきしめヨガレッスン 7月12日(土)13:15~、13日(日)10:10~、14日(月)15:15~
7月16日(水)11:15~、20日(日)14:15~

※7月21日(祝月) 海の日は、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
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
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
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
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。【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& 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！	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。	3
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。	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