

# バタフライライフmina津田沼店

## 1月 ライフビジョンスケジュール

Tel.047-471-8851

	火	水	木	金	土	日・祝
10:00	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション
10:15	ボール・アンド マットピラティス	シェイプ・ダンス・ ティーズ	ステップ & スカルプト	ディスコアゴーゴー	ヨガ ローワーボディ	ロングアンドリーン
10:45	ロングアンドリーン	ヨガトータルボディ	カーディオパンチ	ジェントルストレッチ	バンドチャレンジ	ディスコアゴーゴー
11:15	ボールブート スカルプト	バンドチャレンジ	ピラティス オ・ザ・フロア	ステップ & スカルプト	シンプルステッピング	ジェントルストレッチ
11:45	ジェントルストレッチ	シンプルステッピング	ロングアンドリーン	カーディオパンチ	ヨガトータルボディ	バンドチャレンジ
12:15	ステップ & スカルプト	ヨガ ローワーボディ	シンプルステッピング	ピラティス オ・ザ・フロア	ロングアンドリーン	シェイプ・ダンス・ ティーズ
12:45	シェイプ・ダンス・ ティーズ	ステップ & スカルプト	ボール・アンド マットピラティス	バンドチャレンジ	ディスコアゴーゴー	ヨガ ローワーボディ
13:15	ピラティス オ・ザ・フロア	ディスコアゴーゴー	バンドチャレンジ	ボールブート スカルプト	ボール・アンド マットピラティス	ステップ & スカルプト
13:45	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション	メタボリズム マジック
14:00					ステップ & スカルプト	シンプルステッピング
14:30					シェイプ・ダンス・ ティーズ	ボール・アンド マットピラティス
15:00					ピラティス オ・ザ・フロア	ロングアンドリーン
15:30					バンドチャレンジ	ボールブート スカルプト
16:00	イントロダクション	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス
16:15	シンプルステッピング	ピラティス オ・ザ・フロア	ロングアンドリーン	ボール・アンド マットピラティス	ボールブート スカルプト	ヨガトータルボディ
16:45	ボール・アンド マットピラティス	ステップ & スカルプト	カーディオパンチ	ロングアンドリーン	ジェントルストレッチ	バンドチャレンジ
17:15	バンドチャレンジ	ボールブート スカルプト	ヨガトータルボディ	シェイプ・ダンス・ ティーズ	ロングアンドリーン	ディスコアゴーゴー
17:45	カーディオパンチ	ヨガ ローワーボディ	バンドチャレンジ	ジェントルストレッチ	カーディオパンチ	ピラティス オ・ザ・フロア
18:15	ヨガ ローワーボディ	ロングアンドリーン	ボールブート スカルプト	バンドチャレンジ	ヨガ ローワーボディ	ステップ & スカルプト
18:45	ステップ & スカルプト	シェイプ・ダンス・ ティーズ	ヨガ ローワーボディ	シンプルステッピング	ステップ & スカルプト	カーディオパンチ
19:15	ディスコアゴーゴー	ボール・アンド マットピラティス	ステップ & スカルプト	ヨガトータルボディ	シンプルステッピング	ジェントルストレッチ
19:45	ヨガトータルボディ	バンドチャレンジ	ディスコアゴーゴー	ステップ & スカルプト	ピラティス オ・ザ・フロア	ロングアンドリーン
20:15	ロングアンドリーン	カーディオパンチ	ジェントルストレッチ	ボールブート スカルプト	バンドチャレンジ	シェイプ・ダンス・ ティーズ
20:45	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション	メタボリズム マジック	コントロール クレイ ピングス	イントロダクション