

バタフライライフ川西店

1月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	オンザステップ	コアチャレンジ	バーン&ファーム ピラティス	キックアップ&スウェットオフ	ロングアンドリーン	からだ改善ヨガ
10:45	ヨガーポーズ	アラウンドザステップ	バーン&トーン	ステップ&スカルプトインターバル*	ロー&ゴー	カーディオキックス
11:15	ボールピラティス2	ピラティス オンザ・フロア	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	ステップ& スカルプトインターバル*
11:45	close (12:00~14:00) time 				ボールピラティス2	からだ改善ヨガ
12:15					キックインブート キャンプ	キックアップ&ス ウェットオフ
12:45					バーン&ファーム ピラティス	バーン&トーン
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					コアチャレンジ	オンザステップ
14:15	ピラティス オンザ・フロア	ロー&ゴー	アラウンドザステッ プ	ボールピラティス2	フルボディブラスト	からだ改善ヨガ
14:45	ステップ& スカルプトインターバル*	ヨガーポーズ	ロングアンドリーン	ヨガーミッドセク ション	ベリーダンス	ロー&ゴー
15:15	からだ改善ヨガ	オンザステップ	ピラティス オンザ・フロア	コアチャレンジ	バーン&トーン	ヨガーミッドセク ション
15:45	キックアップ&ス ウェットオフ	ボールピラティス2	ロー&ゴー	キックインブート キャンプ	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン
16:15	フルボディブラスト	シズリング・サルサ	ディスカバリーヨガ	ロングアンドリーン	キックアップ&ス ウェットオフ	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	ステップ& スカルプトインターバル*	フルボディブラスト	コアチャレンジ	キックインブート キャンプ
17:15	バーン&ファーム ピラティス	カーディオキックス	ヨガーミッドセク ション	シズリング・サルサ	ヨガーポーズ	ボールピラティス2
17:45	ベリーダンス	バーン&トーン	キックアップ&ス ウェットオフ	バーン&ファーム ピラティス	アラウンドザステッ プ	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	コアチャレンジ	ヨガーミッドセク ション	ボールピラティス2	カーディオキックス	ピラティス オンザ・フロア	
19:15	ディスカバリーヨガ	キックインブート キャンプ	フルボディブラスト	バーン&トーン	ステップ& スカルプトインターバル*	
19:45	アラウンドザステッ プ	ロングアンドリーン	オンザステップ	ヨガーポーズ		

<2025年1月イベント等の案内>

①夜ヨガ 1月9日(木)19時15分~

②からだほぐしヨガレッスン 1月11日(土)13:15~、12日(日)10:10~、13日(祝月)13:15~
1月15日(水)11:15~、19日(日)14:15~

※年始のお休み1月1日(水)~1月3日(金)まで、1月4日(土)から通常営業になります。

※1月13日(祝月)成人の日は、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
オンザステップ	ベーシックなステップのクラスです。シンプルな動きが主なのでコンビネーションに不慣れな方でも無理なくついていくことができます！マスターしたら、ステップ台を1段高くしてみても良いでしょう。	2
キックインブートキャンブ	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て全身を鍛えます。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
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
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
シズリング・サルサ	サルサのリズムを感じながら、楽しく気軽に受けられるクラスです。汗をかいてリフレッシュしたい時はもちろん、テンションを上げたい時、笑顔になりたい時にオススメです！	2
アラウンドザステップ	いろいろなステップのパターンをこなしながら脂肪燃焼を目指すクラスです。ローインパクトのエアロビクスが物足りなく感じてきた方、ステップを加えたこのクラスで脂肪燃焼効果Upを狙いましょう！	2
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
バーン&トーン	チューブを使用して、楽しくしっかり脂肪燃焼を目指しましょう！下半身へしっかりアプローチします。自分へチャレンジする気持ちでクラスに参加してみてください。【チューブ】	3
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。【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
ヨガーミッドセクション	体幹部(体の中心部分)の鍛錬に集中したヨガのクラスです。なかには難しく感じるポーズがあるかもしれませんが、大丈夫！無理をせず繰り返し練習をすることが大切です。	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