

バタフライライフ川西店

12月 ライフビジョンスケジュール

	月	火	水	木	土	日・祝
10:15	ピラティスフロー	バンド チャレンジ	キックインブート キャンプ	ボールピラティス2	アスレチックステッ プ	からだ改善ヨガ
10:45	ロー&ゴー	バーン&ファーム ピ ラティス	ロングアンドリー ン	イージーキック& ジャブ	ローワー ボディフォーカス	コアチャレンジ
11:15	ステップ& スカルプトインターバル*	オンザステップ	からだ改善ヨガ	ヨガーミッドセク ション	スーパーマーケット スマート	オンザステップ
11:45	<div style="text-align: center;"> <p>close (12:00~14:00)</p> <p>time</p>  </div>				ロングアンドリー ン	からだ改善ヨガ
12:15					ピラティスフロー	ボールピラティス2
12:45					キックインブート キャンプ	アメリカンバンドダ ンス
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					ヨガーミッドセク ション	ロー&ゴー
14:15	キックインブート キャンプ	ステップ& スカルプトインターバル*	ロー&ゴー	バンド チャレンジ	カーディオキックス	からだ改善ヨガ
14:45	コアチャレンジ	ピラティスフロー	ボールピラティス2	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*	イージーキック& ジャブ
15:15	からだ改善ヨガ	アメリカンバンドダ ンス	オンザステップ	フルボディブラスト	バーン&ファーム ピ ラティス	バンド チャレンジ
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	カリエンテダンス	ディスカバリーヨガ
16:15	ディスカバリーヨガ	イージーキック& ジャブ	コアチャレンジ	ロー&ゴー	ディスカバリーヨガ	アスレチックステッ プ
16:45	ボールピラティス2	ローワー ボディフォーカス	カーディオキックス	ピラティスフロー	ボールピラティス2	ロングアンドリー ン
17:15	カリエンテダンス	コアチャレンジ	バーン&ファーム ピ ラティス	ステップ& スカルプトインターバル*	オンザステップ	ヨガーミッドセク ション
17:45	ヨガーミッドセク ション	キックインブート キャンプ	バンド チャレンジ	カーディオキックス	フルボディブラスト	<div style="text-align: center;"> <p>Close time (18:00~)</p>  </div>
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	ロングアンドリー ン	ディスカバリーヨガ	カリエンテダンス	コアチャレンジ	バンド チャレンジ	
19:15	アスレチックステッ プ	ロー&ゴー	ステップ& スカルプトインターバル*	バーン&ファーム ピ ラティス	イージーキック& ジャブ	
19:45	フルボディブラスト	ボールピラティス2	ローワー ボディフォーカス	オンザステップ		

<2024年12月イベント等の案内>

①夜ヨガ 12月5日(木)19時15分~

②冷えむくみ解消ヨガレッスン 12月7日(土)13:15~、8日(日)10:10~、9日(月)15:15~
12月11日(水)11:15~、15日(日)14:15~

③年末年始のお休みは12月29日(日)~1月3日(金)まで12月28日は17時までの短縮営業になります。

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ると全身を鍛えます。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！	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
アメリカンバンドダンス	どこか懐かしい動きがたくさん登場するダンスクラス。恥ずかしがらずに大胆に踊りましょう！気持ち良い汗をかくことができますよ！	2
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。	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ス	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。	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！	2
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
ローワーボディオカス	下半身の強化と柔軟性を養うヨガのクラス。お尻・太もも・腰周りの引き締めにも効果のある姿勢で、さまざまなポーズのバリエーションを楽しみましょう！【マット】	3