

BDC PILATES 銀座並木通り 無料体験会スケジュール

BDC PILATESが初めての方はこの体験会へご参加ください。
 ピラティスとは何か？ピラティスマシン リフォーマー の使い方・効用を説明した後、
 実際にエクササイズを行なっていきます。

※プレオープン期間：10/1(土)～10/23(日)

8/11(木)より体験会予約受付

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Date	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	
Time						10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	
Date	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	
Time	10:00 12:00 14:00 18:00 20:00	11:00 13:00 15:00 18:00 20:00	11:00 13:00 15:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00		10:00 12:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00
Date	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
Time	10:00 11:00 12:00 14:00 16:00 18:00	11:00 13:00 15:00 18:00 20:00	11:00 13:00 15:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00		10:00 12:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00
Date	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	
Time	10:00 12:00 14:00 18:00 20:00	11:00 13:00 15:00 18:00 20:00	11:00 13:00 15:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00		10:00 12:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 17:00
Date	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	
Time	GRAND OPEN							

レッスンは55分です

BDC PILATES

BEAUTILITY & WELLNESS