

**表参道 A studio**  
プライベートレッスンスケジュール  
< 9月 September 2020 >

※表参道会員の方は A Studio(B3出口30秒)・B Studio(A2出口3分)の両施設をご利用いただけます。

|     |             | プライベート1 | プライベート2 | プライベート3 |
|-----|-------------|---------|---------|---------|
| 月曜日 | 16:00-17:00 | 進藤      |         |         |
| 火曜日 | 9:00-10:00  | 濱田      |         |         |
|     | 11:00-12:00 | 山田(真)   |         |         |
|     | 12:00-13:00 | 浦田      |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 向山      |         |         |
|     | 18:00-19:00 | 向山      |         |         |
| 水曜日 | 13:00-14:00 | 井上(万)   |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 井上(万)   |         |         |
|     | 18:00-19:00 | 藤田      |         |         |
| 木曜日 | 12:00-13:00 | 成田      |         |         |
|     | 13:00-14:00 | 成田      |         |         |
|     | 14:00-15:00 | 成田      |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 成田      |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 深山      | 山田(真)   |         |
|     | 17:00-18:00 | 深山      | 山田(真)   |         |
|     | 18:00-19:00 | 深山      |         |         |
| 金曜日 | 13:00-14:00 | 進藤      |         |         |
|     | 14:00-15:00 | 進藤      |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 進藤      |         |         |
|     | 20:00-21:00 | 安田      |         |         |
| 土曜日 | 10:00-11:00 | 辻本(千)   |         |         |
|     | 12:00-13:00 | 辻本(千)   |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 井上(万)   |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 井上(万)   | 辻本(千)   |         |
| 日曜日 | 9:00-10:00  | 井上(万)   |         |         |
|     | 10:00-11:00 | 井上(万)   |         |         |
|     | 13:00-14:00 | 竹下      |         |         |
|     | 15:00-16:00 | 藤田      |         |         |
|     | 16:00-17:00 | 藤田      |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 戸田      |         |         |

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。

ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

BDC PILATES表参道 A studio (表参道駅B3出口 徒歩30秒) Email: omotesando@bdcpilates.com

港区南青山5-6-24 南青山ステラハウス5F

Tel: 03-6427-9508 (平日10-20時・土日10-17時)

**表参道 B studio**  
プライベートレッスンスケジュール  
<9月 September 2020 >

※表参道会員の方は A Studio(B3出口30秒)・B Studio(A2出口3分)の両施設をご利用いただけます。

|     |             | プライベート1 | プライベート2 | プライベート3 |
|-----|-------------|---------|---------|---------|
| 水曜日 | 13:00-14:00 | 向山      |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 濱田      |         |         |
| 土曜日 | 14:00-15:00 | 竹下      |         |         |
|     | 18:00-19:00 | 向山      |         |         |
| 日曜日 | 10:00-11:00 | 辻本(千)   |         |         |
|     | 11:00-12:00 | 辻本(千)   |         |         |
|     | 12:00-13:00 | 進藤      |         |         |
|     | 17:00-18:00 | 辻本(千)   |         |         |

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。

ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

BDC PILATES表参道 B studio (表参道駅A2出口 徒歩3分) Email: omotesando@bdcpilates.com

渋谷区神宮前4-9-1 神宮前AKビル201

Tel: 03-6427-9508 (平日10-20時・土日10-17時)