

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00			7:30-8:25 Beginner Reformer 小峰 麻里				
8:00					1/23 Start 8:00-8:55 Reformer (English) Maho Takeshita		
9:00			9:00-9:55 Beginner Reformer 小峰 麻里			9:00-9:55 Reformer 小峰 麻里	9:00-9:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ
10:00	10:00-10:55 Beginner Reformer 安田 真波	10:00-10:55 Beginner Reformer 井上 まいか	10:00-10:55 Reformer 小峰 麻里	10:00-10:55 Basic Flow 山田 真理子		10:00-10:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	10:00-10:55 Core Jump 浦田 璃奈
11:00	11:00-11:55 Reformer 安田 真波	11:00-11:55 Basic Flow 井上 まいか	11:00-11:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	11:00-11:55 Beginner Reformer 山田 真理子	11:00-11:55 Reformer 安田 真波	11:00-11:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	11:00-11:55 Reformer 辻本 あゆみ
12:00	12:00-12:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	12:00-12:55 Beginner Reformer 井上 まいか		12:00-12:55 Reformer 平野 由美	12:00-12:55 Beginner Reformer 安田 真波		12:00-12:55 Basic Flow 山田 真理子
13:00			13:00-13:55 Beginner Reformer 辻本 千佳			13:00-13:55 Reformer 平野 由美	13:00-13:55 Beginner Reformer 山田 真理子
14:00		14:00-14:55 Beginner Reformer 橋本 美幸		14:00-14:55 Beginner Reformer 平野 由美		14:00-14:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	14:00-14:55 Reformer 進藤 愛
15:00				15:00-15:55 Basic Flow 平野 由美	15:00-15:55 Beginner Reformer 平野 由美	15:00-15:55 Basic Flow 平野 由美	15:00-15:55 Beginner Reformer 進藤 愛
16:00	16:00-16:55 Beginner Reformer 橋本 美幸				16:00-16:55 Reformer 平野 由美	16:00-16:55 Reformer 濱田 美涼	1/12 16:00-16:55 Reformer 藤田 さくら
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	17:00-17:55 Beginner Reformer 進藤 愛
18:00	18:00-18:55 Reformer 橋本 美幸	18:00-18:55 Beginner Reformer 南澤 未希	18:00-18:55 Beginner Reformer 丸茂 あやこ	18:00-18:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	1/23 Start 18:00-18:55 Basic Flow 竹下 真歩		
19:00	19:00-19:55 Beginner Reformer 橋本 美幸	19:00-19:55 Basic Flow 南澤 未希	19:00-19:55 Reformer 浦田 璃奈	19:00-19:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ	1/23 Start 19:00-19:55 Beginner Reformer 竹下 真歩		
20:00	20:00-20:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	20:00-20:55 Reformer 南澤 未希	20:00-20:55 Beginner Reformer 丸茂 あやこ	20:00-20:55 Reformer 辻本 千佳			
21:00			21:00-21:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	21:00-21:55 Beginner Reformer 辻本 あゆみ			

難易度	クラス名	クラスについて
★	Beginner Reformer	ピラティスの基礎を習得し体の土台作りをするクラス。基本的な呼吸法・動きを丁寧に説明しながら実践していきます。まずは10回を目処にご受講ください。
★★	Reformer	リフォーマーに慣れている方に向けて、難易度・働きかける部位の異なる幅広いメニューを行なっていきます。
★★★	Reformer (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★★★	Basic Flow	基礎的な動きを使いながら、運動強度を上げたい、たくさん動きたい、という方に向けた休憩が少なく流れるように動き続けるクラスです。
★★★★★	Core Jump	ジャンプボードを使い、アクティブに動くクラス。コアを使って飛ぶことで、正しい股関節の動きを出していき、体全体のバランスを作り上げていきます。
	リフォーマー体験会 (受講料：無料)	BDC PILATESが初めての方は、この体験会へのご参加ください。ピラティスとは何か？、リフォーマーの使い方・効用を説明した後、実際にリフォーマーを使ったエクササイズを行なっていただきます。 <開講日> 火曜13:00-13:55、水曜14:00-14:55、16:00-16:55、土曜8:00-8:55(1/11、1/25)、土曜12:00-12:55

* クラスの種別および講師は予告なしに変更となる場合がございます。詳細はウェブサイトをご確認ください。

* クラスレベルを★で表しています。★の数が多くなると難易度が上がり、運動量が増えます。

[STUDIO INFO]

BDC PILATES恵比寿

渋谷区恵比寿1-20-4 Sreed EBISU B1 (JR恵比寿駅 東口徒歩3分 エビスバルビル隣)

TEL: 03-6277-4476 (受付時間：平日10-20時・土日10-17時)

Email: ebisu@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com