

2020年2月よりクラス名が変更になります。詳細はWebsiteをご確認ください。

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00			7:30-8:25 Reformer 小峰 麻里				
8:00					8:00-8:55 Reformer Advance (English) Maho Takeshita		
9:00			9:00-9:55 Reformer 小峰 麻里			9:00-9:55 Reformer Advance 小峰 麻里	9:00-9:55 Reformer 辻本 あゆみ
10:00	10:00-10:55 Reformer 安田 真波	10:00-10:55 Reformer 竹下 真歩	10:00-10:55 Reformer Advance 小峰 麻里	10:00-10:55 Flow I 山田 真理子		10:00-10:55 Reformer 橋本 美幸	10:00-10:55 Core Jump 浦田 璃奈
11:00	11:00-11:55 Reformer Advance 安田 真波	11:00-11:55 Flow I 竹下 真歩	11:00-11:55 Reformer 辻本 千佳	11:00-11:55 Reformer 山田 真理子	11:00-11:55 Reformer Advance 安田 真波	11:00-11:55 Reformer 橋本 美幸	11:00-11:55 Reformer Advance 辻本 あゆみ
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc	12:00-12:55 Reformer 竹下 真歩		12:00-12:55 Reformer Advance 平野 由美	12:00-12:55 Reformer 安田 真波		12:00-12:55 Flow I 山田 真理子
13:00			13:00-13:55 Reformer 辻本 千佳			13:00-13:55 Reformer Advance 平野 由美	13:00-13:55 Reformer 山田 真理子
14:00		14:00-14:55 Reformer 橋本 美幸		14:00-14:55 Reformer 平野 由美		14:00-14:55 Reformer 濱田 美涼	14:00-14:55 Reformer Advance 進藤 愛
15:00				15:00-15:55 Core Jump 平野 由美		15:00-15:55 Flow I 平野 由美	15:00-15:55 Reformer 進藤 愛
16:00	16:00-16:55 Reformer 橋本 美幸		16:00-16:55 Barre 浦田 璃奈			16:00-16:55 Reformer Advance 濱田 美涼	2/9・2/23 16:00-16:55 Reformer Advance 藤田 さくら
17:00						17:00-17:55 Reformer 濱田 美涼	17:00-17:55 Reformer 進藤 愛
18:00	18:00-18:55 Reformer Advance 橋本 美幸	18:00-18:55 Reformer 南澤 未希	18:00-18:55 Reformer 丸茂 あやこ	18:00-18:55 Reformer 辻本 千佳	18:00-18:55 Flow I 竹下 真歩		
19:00	19:00-19:55 Reformer 橋本 美幸	19:00-19:55 Flow I 南澤 未希	19:00-19:55 Reformer Advance 浦田 璃奈	19:00-19:55 Reformer 辻本 あゆみ	19:00-19:55 Reformer 竹下 真歩		
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc	20:00-20:55 Reformer Advance 南澤 未希	20:00-20:55 Reformer 丸茂 あやこ	20:00-20:55 Reformer Advance 辻本 千佳			
21:00			21:00-21:55 Barre 浦田 璃奈	21:00-21:55 Reformer 辻本 あゆみ			

難易度	クラス名	クラスについて
★	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回を自処にご受講ください。
★★	Reformer Advance	リフォーマーに慣れていく方に向けて、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 Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★★	Flow I	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。
★★★	Barre	リフォーマーでのコアやインナーのトレーニングに加え、バレエのバーを利用して様々なトレーニングを行うクラスです。
★★★★	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: 1,000円/税抜)	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、土曜8:00-8:55(2/1、2/15、2/29)、土曜12:00-12:55 体験会以外の下記のレッスンを1,000円(税抜)で体験いただくことができます。 月曜19:00-19:55、水曜18:00-18:55、水曜20:00-20:55、木曜18:00-18:55、金曜19:00-19:55

*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。