

|       | 月 (Mon)                                              | 火 (Tue)                               | 水 (Wed)                               | 木 (Thu)                                              | 金 (Fri)                               | 土 (Sat)                               | 日 (Sun)                                  |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| 7:00  |                                                      |                                       |                                       |                                                      |                                       |                                       |                                          |
| 8:00  |                                                      |                                       |                                       |                                                      |                                       |                                       |                                          |
| 9:00  |                                                      |                                       |                                       |                                                      |                                       | 9:00-9:55<br>Reformer Advance<br>橋本   | 9:00-9:55<br>Reformer<br>辻本(あ)           |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>丸茂                        | 10:00-10:55<br>Reformer<br>竹下         |                                       |                                                      |                                       | 10:00-10:55<br>Reformer<br>橋本         | 10:00-10:55<br>Core Jump<br>浦田           |
| 11:00 | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>丸茂                | 11:00-11:55<br>Flow I<br>竹下           | 11:00-11:55<br>Reformer<br>辻本(千)      |                                                      | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>安田 | 11:00-11:55<br>Reformer<br>橋本         | 11:00-11:55<br>Reformer Advance<br>辻本(あ) |
| 12:00 |                                                      |                                       |                                       | 12:00-12:55<br>Reformer Advance<br>平野                | 12:00-12:55<br>Reformer<br>安田         |                                       |                                          |
| 13:00 |                                                      |                                       | 13:00-13:55<br>Reformer<br>辻本(千)      | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>(English) Marlene |                                       | 13:00-13:55<br>Reformer Advance<br>平野 |                                          |
| 14:00 |                                                      | 14:00-14:55<br>Reformer<br>橋本         |                                       | 14:00-14:55<br>Reformer<br>平野                        |                                       | 14:00-14:55<br>Reformer<br>濱田         | 14:00-14:55<br>Reformer Advance<br>進藤    |
| 15:00 |                                                      |                                       |                                       | 15:00-15:55<br>Core Jump<br>平野                       |                                       | 15:00-15:55<br>Reformer<br>平野         | 15:00-15:55<br>Reformer<br>進藤            |
| 16:00 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>橋本                        |                                       | 16:00-16:55<br>Barre<br>浦田            |                                                      |                                       | 16:00-16:55<br>Reformer Advance<br>濱田 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>柳澤            |
| 17:00 |                                                      |                                       |                                       |                                                      |                                       | 17:00-17:55<br>Reformer<br>濱田         | 17:00-17:55<br>Reformer<br>進藤            |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer Advance<br>橋本                | 18:00-18:55<br>Reformer<br>南澤         | 18:00-18:55<br>Reformer<br>丸茂         | 18:00-18:55<br>Reformer<br>辻本(千)                     |                                       |                                       |                                          |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>橋本                        | 19:00-19:55<br>Flow I<br>南澤           | 19:00-19:55<br>Reformer Advance<br>浦田 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>辻本(あ)                     | 19:00-19:55<br>Reformer<br>竹下         |                                       |                                          |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>(English) Marlene | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>南澤 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>丸茂         | 20:00-20:55<br>Reformer Advance<br>辻本(千)             | 20:00-20:55<br>Flow I<br>竹下           |                                       |                                          |
| 21:00 |                                                      |                                       | 21:00-21:55<br>Barre<br>浦田            | 21:00-21:55<br>Reformer<br>辻本(あ)                     |                                       |                                       |                                          |

| 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回を目処にご受講ください。                                                                                                                                                                                                    |
| ★★  | Reformer Advance              | 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 Advance<br>(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<br>(受講料：3,500円/税抜)  | BDC PILATESが初めてのの方は、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。<br><開講日>火曜13:00-13:55、水曜14:00-14:55、土曜12:00-12:55<br><br>体験会以外の下記のレッスンを3,500円(税抜)で体験いただくことができます。<br>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。★の数が増えたと難易度が上がり、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 エビスハルビル隣)

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