

グループリフォーマー体験会（3,500円 → 無料！）

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。

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

※1レッスン55分です。

<体験会予約>

TEL：03-6277-4476（平日10時-20時・土日10時-17時）

WEB：bdcpilates.com