

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00	9:00-9:55 Reformer 小峰		9:00-9:55 Reformer 村石			9:00-9:55 Reformer 向山	9:00-9:55 Reformer Advance 井上
10:00	10:00-10:55 Reformer 小峰	10:00-10:55 Reformer 長塚	10:00-10:55 Reformer 村石	10:00-10:55 Reformer 山田		10:00-10:55 Reformer 加藤	10:00-10:55 Reformer 小峰
11:00		11:00-11:55 Reformer 長塚	11:00-11:55 Reformer 平野	11:00-11:55 Reformer 小峰		11:00-11:55 Reformer 加藤	11:00-11:55 Reformer 小峰
12:00	12:00-12:55 Reformer 小峰		12:00-12:55 無料体験会	12:00-12:55 Reformer 山田		12:00-12:55 無料体験会	12:00-12:55 Reformer 向山
13:00		13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Reformer 平野			13:00-13:55 Reformer 向山	13:00-13:55 Flow I 小峰
14:00			14:00-14:55 無料体験会	14:00-14:55 Reformer 小峰		14:00-14:55 Reformer 橋本	14:00-14:55 無料体験会
15:00			15:00-15:55 Reformer 小峰			15:00-15:55 Reformer 長塚	15:00-15:55 Reformer 小川
16:00	16:00-16:55 Reformer 小峰			16:00-16:55 無料体験会		16:00-16:55 Reformer Advance 橋本	16:00-16:55 Reformer 小峰
17:00							
18:00		18:00-18:55 Flow I 橋本	18:00-18:55 Reformer 上野	18:00-18:55 Reformer Advance 小峰			
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 上野	19:00-19:55 Reformer 橋本	19:00-19:55 Reformer 向山				
20:00	20:00-20:55 Reformer 上野		20:00-20:55 Reformer 小峰	20:00-20:55 Reformer 小峰			

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。
★★	Core & Stretch	体幹を使ってストレッチをすることで、効果的に本来自分の体を持つ可動域を最大限に引き伸ばして行きます。
★★	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行きます。
★★	Focus (Hip&Legs)	お尻と脚に集中的に働きかけるエクササイズを中心に行なって行きます。
★★	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。
	無料体験会 (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。 体験会のお時間が合わない方、マシンピラティス経験者の方はレギュラーレッスンを3,500円(税込 3,850円)で体験いただくことができます。 体験可能なクラスは予約サイト (https://bdcpilates.com/trial_lessons) にご確認ください。

* 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 二子玉川

世田谷区玉川3-6-1第6明友ビル6F (二子玉川駅2分)

TEL: 03-6447-9021

Email: futakotamagawa@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com