

|       | 月 (Mon)                         | 火 (Tue)                         | 水 (Wed)                       | 木 (Thu)                         | 金 (Fri) | 土 (Sat)                         | 日 (Sun)                         |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------|---------------------------------|---------------------------------|
| 7:00  | 7:30-8:25<br>Reformer<br>アマンダ   |                                 |                               |                                 |         |                                 |                                 |
| 8:00  |                                 |                                 |                               |                                 |         |                                 |                                 |
| 9:00  |                                 |                                 |                               |                                 |         |                                 |                                 |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>アマンダ |                                 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>橋本 | 10:00-10:55<br>Reformer<br>長塚   |         | 10:00-10:55<br>Reformer<br>太田   | 10:00-10:55<br>Reformer<br>アマンダ |
| 11:00 |                                 | 11:00-11:55<br>Reformer<br>濱野   | 11:00-11:55<br>無料体験会          |                                 |         | 11:00-11:55<br>Reformer<br>アマンダ | 11:00-11:55<br>Reformer<br>根本   |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>アマンダ |                                 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>太田 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>アマンダ |         | 12:00-12:55<br>Reformer<br>太田   | 12:00-12:55<br>Reformer<br>アマンダ |
| 13:00 |                                 | 13:00-13:55<br>Reformer<br>アマンダ |                               |                                 |         | 13:00-13:55<br>Reformer<br>アマンダ | 13:00-13:55<br>無料体験会            |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>無料体験会            |                                 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>太田 | 14:00-14:55<br>Reformer<br>濱野   |         | 14:00-14:55<br>無料体験会            | 14:00-14:55<br>Reformer<br>根本   |
| 15:00 |                                 | 15:00-15:55<br>Reformer<br>アマンダ |                               | 15:00-15:55<br>無料体験会            |         | 15:00-15:55<br>Reformer<br>太田   | 15:00-15:55<br>Reformer<br>アマンダ |
| 16:00 |                                 |                                 | 16:00-16:55<br>Reformer<br>上野 |                                 |         | 16:00-16:55<br>Reformer<br>アマンダ | 16:00-16:55<br>Reformer<br>アマンダ |
| 17:00 |                                 |                                 |                               |                                 |         |                                 |                                 |
| 18:00 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>新納   |                                 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>上野 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>根本   |         |                                 |                                 |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>無料体験会            | 19:00-19:55<br>Reformer<br>エレン  | 19:00-19:55<br>Reformer<br>上野 | 19:00-19:55<br>Reformer<br>アマンダ |         |                                 |                                 |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>柳澤   | 20:00-20:55<br>Reformer<br>エレン  |                               | 20:00-20:55<br>Reformer<br>アマンダ |         |                                 |                                 |

| 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<br>(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               | 有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でのアウターエクササイズを行います。                                                                                                                                                                                                                                  |
| ★★★ | Cardio Jump         | 有酸素運動をメインにジャンプボードを使ってアクティブに動いていきます。心拍数を上げながら体幹をより強化し、身体全体のバランスを創り上げて行きます。                                                                                                                                                                                                                               |
|     | 無料体験会<br>(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。<br><br>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。<br>体験可能なクラスは予約サイト ( <a href="https://bdcpilates.com/trial_lessons">https://bdcpilates.com/trial_lessons</a> ) にてご確認ください。 |

\*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 銀座

中央区銀座3-5-7 マツザワビル3F (銀座駅 A13出口 1分)

TEL: 03-6427-9508 (表参道店にて受付)

Email: [ginza@bdcpilates.com](mailto:ginza@bdcpilates.com)

Website: [bdcpilates.com](https://bdcpilates.com)