

	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 安田 真波	9:00-9:55 Reformer 酒井 茉莉子
10:00	10:00-10:55 Beginner Reformer 酒井 茉莉子	10:00-10:55 Beginner Reformer 進藤 愛	10:00-10:55 Beginner Reformer 満田 美涼	10:00-10:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	10:00-10:55 Beginner Reformer 満田 美涼	10:00-10:55 Beginner Reformer 安田 真波	10:00-10:55 Beginner Reformer 満田 美涼
11:00	11:00-11:55 Beginner Reformer 酒井 茉莉子	11:00-11:55 Basic Flow 進藤 愛	11:00-11:55 Beginner Reformer 南澤 未希	11:00-11:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	11:00-11:55 Beginner Reformer 満田 美涼	11:00-11:55 Beginner Reformer 安田 真波	11:00-11:55 Focus 酒井 茉莉子
12:00	12:00-12:55 Reformer 酒井 茉莉子	12:00-12:55 Beginner Reformer 安田 真波	12:00-12:55 Beginner Reformer 満田 美涼	12:00-12:55 Basic Flow 浦田 璃奈		12:00-12:55 Reformer 酒井 茉莉子	12:00-12:55 Beginner Reformer 満田 美涼
13:00		13:00-13:55 Maintenance 酒井 茉莉子	13:00-13:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子	13:00-13:55 Beginner Reformer 満田 美涼		13:00-13:55 Beginner Reformer 小峰 麻里	13:00-13:55 Reformer 酒井 茉莉子
14:00	14:00-14:55 Beginner Reformer 安田 真波	14:00-14:55 Beginner Reformer 安田 真波				14:00-14:55 Basic Flow 小峰 麻里	14:00-14:55 Beginner Reformer 酒井 茉莉子
15:00			15:00-15:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子			15:00-15:55 Beginner Reformer 酒井 茉莉子	15:00-15:55 Reformer 成田 真弓/藤田 さくら
16:00		16:30-17:25 Reformer (English) Mariko Sakai		16:00-16:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子		16:00-16:55 Reformer 酒井 茉莉子	16:00-16:55 Beginner Reformer 成田 真弓/藤田 さくら
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 武村 さつき/小峰 麻里	
18:00		18:00-18:55 Reformer 酒井 茉莉子	18:00-18:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子	18:00-18:55 Reformer 満田 美涼			
19:00	19:00-19:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子	19:00-19:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	19:00-19:55 Reformer 戸田 亜紀子	19:00-19:55 Beginner Reformer 満田 美涼			
20:00	20:00-20:55 Reformer 戸田 亜紀子	20:00-20:55 Beginner Reformer 酒井 茉莉子	20:00-20:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	20:00-20:55 Reformer 戸田 亜紀子			

難易度	クラス名	クラスについて
★	Beginner 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。
★	Maintenance	腰痛持ちの方、肩こりが酷い方に向けた、身体のメンテナンスをするクラスです。自分の力で身体の痛みを解消・予防していくことを目的とするクラスです。
★	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が持つ可動域を最大限に引き伸ばして行きます。
★★	Reformer	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。
★★	Reformer (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	Focus	期間を限定し、テーマを絞る行うクラスです。1-2月のテーマは「腹部とウエストライン」。腹部とウエストラインを引き締めるエクササイズを行います。
★★	Basic Flow	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。
	リフォーマー体験会 (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。 <開講日> 月曜14:00-14:55 (1/13・1/27)、火曜12:00-12:55、水曜19:00-19:55、日曜15:00-15:55 (1/5・1/12・1/19・1/26)

* 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吉祥寺
武蔵野市吉祥寺本町 HN BLDG. 4階 (吉祥寺駅 徒歩3分 : バルコの右斜め向かい)

TEL: 0422-27-6071 (受付時間：平日10-20時・土日10-17時)
Email: kichijoji@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com