

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00		9:30-10:25 Beginner Reformer 藤賀 さおり		9:30-10:25 Beginner Reformer 井上 まいか		9:00-9:55 Reformer 藤賀 さおり	9:00-9:55 Reformer 酒井 茉理子
10:00	10:00-10:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子		10:00-10:55 Beginner Reformer 濱田 美涼			10:00-10:55 Beginner Reformer 藤賀 さおり	10:00-10:55 Beginner Reformer 濱田 美涼
11:00	11:00-11:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子	11:00-11:55 Beginner Reformer 藤賀 さおり	11:00-11:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子	11:00-11:55 Beginner Reformer 井上 まいか	11:00-11:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	11:00-11:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子	11:00-11:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子
12:00	12:00-12:55 Reformer 酒井 茉理子	12:00-12:55 Reformer 藤賀 さおり		12:00-12:55 Basic Flow 井上 まいか		12:00-12:55 Reformer 酒井 茉理子	12:00-12:55 Beginner Reformer 濱田 美涼
13:00			13:00-13:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子	13:00-13:55 Beginner Reformer 濱田 美涼			13:00-13:55 Reformer 成田 眞弓
14:00	14:00-14:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子	14:00-14:55 Maintenance 酒井 茉理子				14:00-14:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	14:00-14:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子
15:00	15:00-15:55 Focus 酒井 茉理子		15:00-15:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子			15:00-15:55 Maintenance 酒井 茉理子	15:00-15:55 Beginner Reformer 成田 眞弓
16:00				16:00-16:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子		16:00-16:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	16:00-16:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子
17:00							
18:00	18:00-18:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子	18:00-18:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子	18:00-18:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子				
19:00	19:00-19:55 Beginner Reformer 成田 眞弓		19:00-19:55 Reformer 戸田 亜紀子	19:00-19:55 Beginner Reformer 濱田 美涼			
20:00	20:00-20:55 Reformer 戸田 亜紀子	20:00-20:55 Beginner Reformer 酒井 茉理子	20:00-20:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	20:00-20:55 Reformer 戸田 亜紀子			

Beginner Reformer ★	ピラティスが初めての方、リフォーマーが初めての方に向けた入門クラスです。ピラティスの基本的な呼吸法・動きを丁寧に説明しながら、実践していきます。まずは10回を目標にご受講されることをおすすめします。
Reformer ★★	リフォーマーに慣れて来た方々に向けた初級～中級クラスです。リフォーマーに加えプロップと呼ばれる道具を使いながら、トレーニングを行なっていきます。様々なエクササイズが盛り込まれており、1レッスンで身体全体の部位に働きかけていきます。
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。伸ばすところを伸ばし、強化すべきところを強めることで、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。レッスンは、じっくりと行なっていきます。
Core & Stretch ★	ストレッチと言えば体を伸ばす、ということ。体がかたい人もストレッチをしていれば柔らかくなるものだと思っているかもしれませんが、何よりもコア（体幹）をしっかり使ってストレッチをすることで、より効果的にそして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すことができます。しっかりコアを使いながら体を伸ばし、体の血の巡りも良くし「スッキリ」するためのクラスです。
Focus ★★	期間を限定し、テーマを一つに絞って行うクラス。11月～12月のテーマは「背中と二の腕」。身体全身を動かすことに加え、背中と二の腕を引締めるエクササイズを多く取り入れています。後ろ姿が気になっている方や、BeginnerReformerクラスよりももう少し動きたい方におすすめです。来年の春の薄着になる季節に向けて、この冬こそ勝負の時！（男性の方も大歓迎です。）
Basic Flow ★★	Beginnerの方でも出来る内容でありながら、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、止めずに流れるように動き続けるクラスです。マシンピラティスに慣れてきた方におすすめです。ピラティスの基礎（呼吸や骨盤の位置など）を習得している方が、効果的な運動量が得られるクラスです。

リフォーマー体験会 (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、火曜11:00-11:55、19:00-19:55、水曜12:00-12:55、土曜13:00-13:55、日曜13:00-13:55
-------------------	--

\*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。

\*プライベートレッスンのスケジュールは、ウェブサイト ([bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)) にてご確認ください。

\*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 : ハルコの右斜め向かい)

TEL: 0422-27-6071

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

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