

	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 Advance 安田	9:00-9:55 Reformer Advance 新納
10:00	10:00-10:55 Reformer 酒井	10:00-10:55 Reformer 進藤	10:00-10:55 Reformer 濱田	10:00-10:55 Reformer 浦田	10:00-10:55 Reformer 濱田	10:00-10:55 Reformer 安田	10:00-10:55 Reformer 濱田
11:00	11:00-11:55 Reformer 山田(亜)	11:00-11:55 Flow I 進藤	11:00-11:55 Reformer 南澤	11:00-11:55 Reformer 浦田	11:00-11:55 Flow I 濱田	11:00-11:55 Reformer 小峰	11:00-11:55 Focus (Hip&Legs) 安田
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 安田	12:00-12:55 Reformer 安田	12:00-12:55 Reformer 濱田	12:00-12:55 Flow I 浦田		12:00-12:55 Reformer Advance 安田	12:00-12:55 Reformer 濱田
13:00		13:00-13:55 Focus (Pain Relief) 安田	13:00-13:55 Core & Stretch 戸田	13:00-13:55 Reformer 濱田		13:00-13:55 Reformer 小峰	13:00-13:55 Reformer Advance 成田
14:00	14:00-14:55 Reformer 山田(亜)	14:00-14:55 Reformer 藤賀				14:00-14:55 Flow I 小峰	14:00-14:55 Reformer 安田
15:00			15:00-15:55 Reformer 戸田			15:00-15:55 Reformer 酒井	15:00-15:55 Reformer Advance 成田
16:00		16:30-17:25 Reformer Advance (English) M.Sakai		16:00-16:55 Reformer 戸田		16:00-16:55 Reformer Advance 酒井	16:00-16:55 Reformer 酒井
17:00						17:00-17:55 Reformer 武村	
18:00		18:00-18:55 Reformer Advance 安田	18:00-18:55 Reformer 戸田	18:00-18:55 Reformer Advance 新納			
19:00	19:00-19:55 Reformer 戸田	19:00-19:55 Reformer 柳澤	19:00-19:55 Reformer Advance 戸田	19:00-19:55 Reformer 新納			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 戸田	20:00-20:55 Reformer 酒井	20:00-20:55 Reformer 辻本(千)	20:00-20:55 Reformer Advance 戸田			

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。
★★	Focus (Pain Relief)	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。
★★★	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いきます。
★★★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★★★	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。
★★★★	Focus (Back&Arms)	背中と二の腕など、背面に働きかけるエクササイズを重点的に行います。
★★★★	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。
	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15:00-15:55、火曜12:00-12:55、19:00-19:55、水曜19:00-19:55、土曜15:00-15:55 体験会以外の下記のレッスンを1,000円(税抜)で体験いただくことができます。 土曜17:00-17:55

*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。

*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：パ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