

2020年2月よりクラス名が変更になります。詳細はWebsiteをご確認ください。

	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 真波	9:00-9:55 Reformer Advance 酒井 菜理子
10:00	10:00-10:55 Reformer 酒井 菜理子	10:00-10:55 Reformer 進藤 愛	10:00-10:55 Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Reformer 浦田 璃奈	10:00-10:55 Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Reformer 安田 真波	10:00-10:55 Reformer 濱田 美涼
11:00	11:00-11:55 Reformer 酒井 菜理子	11:00-11:55 Flow I 進藤 愛	11:00-11:55 Reformer 南澤 未希	11:00-11:55 Reformer 浦田 璃奈	11:00-11:55 Flow I 濱田 美涼	11:00-11:55 Reformer 安田 真波	11:00-11:55 Focus (Waist) 酒井 菜理子
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 酒井 菜理子	12:00-12:55 Reformer 安田 真波	12:00-12:55 Reformer 濱田 美涼	12:00-12:55 Flow I 浦田 璃奈		12:00-12:55 Reformer Advance 酒井 菜理子	12:00-12:55 Reformer 濱田 美涼
13:00		13:00-13:55 Focus (Pain Relief) 酒井 菜理子	13:00-13:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子	13:00-13:55 Reformer 濱田 美涼		13:00-13:55 Reformer 小峰 麻里	13:00-13:55 Reformer Advance 酒井 菜理子
14:00	14:00-14:55 Reformer 安田 真波	14:00-14:55 Reformer 安田 真波				14:00-14:55 Flow I 小峰 麻里	14:00-14:55 Reformer 酒井 菜理子
15:00			15:00-15:55 Reformer 戸田 亜紀子			15:00-15:55 Reformer 酒井 菜理子	15:00-15:55 Reformer Advance 藤田 さくら/小峰 麻里
16:00		16:30-17:25 Reformer Advance (English) Mariko Sakai		16:00-16:55 Reformer 戸田 亜紀子		16:00-16:55 Reformer Advance 酒井 菜理子	16:00-16:55 Reformer 藤田 さくら/小峰 麻里
17:00						17:00-17:55 Reformer 武村 さつき	
18:00		18:00-18:55 Reformer Advance 酒井 菜理子	18:00-18:55 Reformer 戸田 亜紀子	18:00-18:55 Reformer Advance 濱田 美涼			
19:00	19:00-19:55 Reformer 戸田 亜紀子	19:00-19:55 Reformer 辻本 千佳	19:00-19:55 Reformer Advance 戸田 亜紀子	19:00-19:55 Reformer 濱田 美涼			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 戸田 亜紀子	20:00-20:55 Reformer 酒井 菜理子	20:00-20:55 Reformer 辻本 千佳	20:00-20:55 Reformer Advance 戸田 亜紀子			

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 (Waist)	腹部とウエストラインを引き締めることに重点を置いてエクササイズを行います。
★★	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14:00-14:55 (2/10・2/24)、火曜12:00-12:55、水曜19:00-19:55、日曜15:00-15:55

* 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：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

クラス名変更のお知らせ

Change in Class Titles

2020年2月1日より、BDC PILATESでのクラス名を一部変更致します。
2月1日以降のクラスをご予約される際には、下記の通りクラス名が表示されますので、予めご注意ください。

BDC PILATES will be changing the titles of some of the classes starting February 1, 2020. Please be aware that the new titles will be shown when you book your classes for February.

旧名称 Former Title		新名称 New Title	難易度 Difficulty
Beginner Reformer	→	Reformer	☆
Core & Stretch			☆
Maintenance	→	Focus (Pain Relief)	☆
Reformer	→	Reformer Advance	☆☆
Reformer (English)	→	Reformer Advance (English)	☆☆
Basic Flow	→	Flow I	☆☆
Core Jump			☆☆
Focus	→	Focus (Waist) Focus (Hip & Legs) Focus (Back & Arms)	☆☆
Reformer Advance	→	Reformer Technical	☆☆☆
Reformer Combination			☆☆☆
Flow	→	Flow II	☆☆☆

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 中上級