

表参道 A Studio グループレッスンスケジュール < 1月 January 2020 >

※表参道会員の方は A Studio(B3出口30秒)・B Studio(A2出口3分)の両施設をご利用いただけます。

Ver.20191122

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Beginner Reformer 満田 美涼					
10:00		10:00-10:55 Basic Flow 満田 美涼	1/29 10:00-10:55 Reformer 加藤 由紀		10:00-10:55 Flow 井上 まいか	10:00-10:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈 / 竹下 真歩	10:00-10:55 Reformer Advanced 深山 和恵
11:00	11:00-11:55 Reformer 井上 まいか	11:00-11:55 Beginner Reformer 満田 美涼	11:00-11:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Beginner Reformer 成田 真弓/辻本 千佳	11:00-11:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	11:00-11:55 Reformer (English) Marlene Leclerc / Maho Takeshita
12:00	12:00-12:55 Beginner Reformer 井上 まいか	12:00-12:55 Core Jump 浦田 璃奈	12:00-12:55 Core Jump (English) Marlene Leclerc	12:00-12:55 Beginner Reformer 藤田 さくら	12:00-12:55 Beginner Reformer 進藤 愛	12:00-12:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	12:00-12:55 Reformer 深山 和恵
13:00		13:00-13:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	13:00-13:55 Beginner Reformer 小峰 麻里	13:00-13:55 Reformer 深山 和恵			13:00-13:55 Beginner Reformer 深山 和恵
14:00				14:00-14:55 Reformer Combination 深山 和恵		14:00-14:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	1/19 Start 14:00-14:55 Reformer (English) Maho Takeshita
15:00	15:00-15:55 Beginner Reformer 進藤 愛			15:00-15:55 Reformer Advanced 深山 和恵		1/11、25 15:00-15:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	15:00-15:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子
16:00		16:00-16:55 Beginner Reformer 向山 敬子		16:00-16:55 Beginner Reformer 酒井 菜理子		16:00-16:55 Reformer 辻本 千佳	16:00-16:55 Beginner Reformer 戸田 亜紀子
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	
18:00	18:00-18:55 Basic Flow 進藤 愛	18:00-18:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	18:00-18:55 Beginner Reformer 小峰 麻里	18:00-18:55 Focus 酒井 菜理子	18:00-18:55 Beginner Reformer 安田 真波		
19:00	19:00-19:55 Reformer 進藤 愛	19:00-19:55 Reformer 浦田 璃奈	19:00-19:55 Beginner Reformer 藤田 さくら	19:00-19:55 Beginner Reformer 深山 和恵	19:00-19:55 Beginner Reformer 安田 真波		
20:00	20:00-20:55 Beginner Reformer 進藤 愛	20:00-20:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈	20:00-20:55 Reformer 藤田 さくら	20:00-20:55 Beginner Reformer 酒井 菜理子 / 竹下 真歩			

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。
★	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。
★★	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。
★★	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。
★★	Reformer (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★★	Reformer Combination	ダンスの振付のようにエクササイズを繋げて行きます。前半はエクササイズを1つずつ行い、後半は複数のエクササイズを続けて行ないます。
★★★	Flow	止めることなく、流れるように様々なエクササイズを行って行きます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。
★★★	Core Jump	ジャンプボードを使い、アクティブに動くクラス。コアを使って飛びこすることで、正しい股関節の動きを出していき、体全体のバランスを作り上げていきます。
★★★	Reformer Advanced	難易度の高いエクササイズに挑戦します。身体の調整よりも、動きを重視して行きます。
	リフォーマー体験会 (受講料：2,000円)	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> 水曜16:00-16:55 A Studio(1/15、1/29)、水曜18:00-18:55 B Studio、土曜9:00-9:55 A Studio (1/11、1/18、1/25)、土曜15:00-15:55 A Studio (1/4、1/18)

表参道 B Studio グループレッスンスケジュール < 1月 January 2020>

※表参道会員の方は A Studio(B3出口30秒)・B Studio(A2出口3分)の両施設をご利用いただけます。

Ver.20191118

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00						10:00-10:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Beginner Reformer 進藤 愛
11:00	11:00-11:55 Reformer (English) Yuki Kato	11:00-11:55 Beginner Reformer ファースティング 妙子	11:00-11:55 Beginner Reformer 向山 敬子			11:00-11:55 Reformer 濱田 美涼	11:00-11:55 Beginner Reformer 進藤 愛
12:00	12:00-12:55 Reformer 加藤 由紀	12:00-12:55 Reformer (English) Farthing Taeko	12:00-12:55 Basic Flow 向山 敬子			12:00-12:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子	12:00-12:55 Core Jump 井上 万里子
13:00						13:00-13:55 Reformer 田淵 美菜子	13:00-13:55 Flow 浦田 璃奈
14:00			14:00-14:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子			1/18 Start 14:00-14:55 Reformer (English) Maho Takeshita	14:00-14:55 Beginner Reformer 浦田 璃奈
15:00						15:00-15:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子	
16:00						1/18 Start 16:00-16:55 Basic Flow 竹下 真歩	16:00-16:55 Reformer 辻本 千佳
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 向山 敬子	17:00-17:55 Beginner Reformer 辻本 千佳
18:00							
19:00			19:00-19:55 Beginner Reformer 濱田 美涼				
20:00	20:00-20:55 Reformer (English) Satsuki Takemura		20:00-20:55 Reformer (English) Marlene Leclerc				

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。
★★	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いきます。
★★	Reformer (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	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。
★★★	Core Jump (English)	ジャンプボードを使い、アクティブに動くクラス。コアを使って飛ぶことで、正しい股関節の動きを出していき、体全体のバランスを作り上げていきます。
	リフォーマー体験会 (受講料：2,000円)	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> 水曜16:00-16:55 A Studio(1/15、1/29)、水曜18:00-18:55 B Studio、土曜9:00-9:55 A Studio (1/11、1/25)、土曜15:00-15:55 A Studio (1/4、1/18)

*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表参道 A Studio

港区南青山5-6-24 南青山ステラハウス5階（表参道駅B3出口 徒歩30秒）

BDC PILATES表参道 B studio

渋谷区神宮前4-9-1 神宮前AKビル201（表参道駅A2出口 徒歩3分）

TEL: 03-6427-9508（受付時間：平日10-20時・土日10-17時）

Email: omotesando@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com