※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。

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Reformer 井上					
9:00				9:00-9:55 Reformer Advance (English) Catherine		9:00-9:55 Barre 浦田	9:00-9:55 Reformer 山田(亜)
10:00	10:00-10:55 Reformer Advance(English) Marlene	10:00-10:55 Flow I 濱田	10:00-10:55 Reformer 長塚	10:00-10:55 Reformer Advance (English) Catherine	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 竹下	10:00-10:55 Flow I 竹下
11:00	11:00-11:55 Reformer Advance 新納	11:00-11:55 Reformer 濱田	11:00-11:55 Reformer エレン	11:00-11:55 Reformer 成田	12/3、10 Reformer Advance (En) Marlene/ Saehena 12/17、24 Reformer Advance 太田	11:00-11:55 Reformer 浦田	11:00-11:55 Reformer Advance 竹下
12:00		12:00-12:55 Reformer 上野		12:00-12:55 Reformer 藤田	12:00-12:55 Reformer 進藤	12:00-12:55 Reformer Advance 浦田	12:00-12:55 Cardio Jump 村石
13:00	13:00-13:55 Focus (Back&Arms) 新納	13:00-13:55 Barre 浦田	13:00-13:55 Reformer 新納	13:00-13:55 Reformer Advance 深山		13:00-13:55 Reformer 辻本(千)	13:00-13:55 Reformer 村石
14:00	14:00-14:55 Barre 井上			14:00-14:55 Reformer Combination 深山		14:00-14:55 Focus(Back&Arms) 辻本(千)	14:00-14:55 Reformer 藤田
15:00	15:00-15:55 Reformer 進藤	15:00-15:55 Reformer 上野				12/4、18 15:00-15:55 Reformer 井上	15:00-15:55 Core & Stretch 戸田
16:00						16:00-16:55 Reformer Advance 柳澤	16:00-16:55 Reformer 戸田
17:00						17:00-17:55 Reformer 辻本(千)	17:00-17:55 Reformer 藤田
18:00	18:00-18:55 Reformer 進藤	Reformer (12/14、28) Barre (12/7、21) 浦田	18:00-18:55 Reformer 柳澤	18:00-18:55 Reformer Advance 深山	18:00-18:55 Reformer 安田		
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 進藤	19:00-19:55 Reformer Advance 浦田	19:00-19:55 Reformer 藤田	19:00-19:55 Reformer 竹下	19:00-19:55 Flow I 安田		
20:00	20:00-20:55 Reformer 村石	20:00-20:55 Reformer 浦田	20:00-20:55 Reformer 柳澤	20:00-20:55 Reformer 加藤			

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。
★★	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 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行きます。
★★	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。
★★	Barre	有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でアウターエクササイズを行います。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	Cardio Jump	有酸素運動をメインにジャンプボードを使ってアクティブに動いていきます。心拍数を上げながら体幹をより強化し、身体全体のバランスを創り上げて行きます。
	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。
★★	(Hip&Legs)	お尻と脚に集中的に働きかけるエクササイズを中心に行なって行きます。
	(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。
★★★	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 II	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。
★★★	Reformer Technical	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: 3,500円/税抜)	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16:00-16:55 B Studio、土曜15:00-15:55 A Studio(12/11、12/25)、日曜15:00-15:55 B Studio (12/26) 体験会のお時間が合わない方、マシンピラティス経験者の方はレギュラーレッスンを3,500円(税抜)で体験いただくことができます。 体験可能なクラスは予約サイト (https://bdcpilates.com/trial_lessons) にてご確認ください。

※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.20211025

	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 進藤
10:00						10:00-10:55 Reformer 濱田	10:00-10:55 Reformer 辻本(千)
11:00		11:00-11:55 Reformer 柳澤	11:00-11:55 Reformer 向山			11:00-11:55 Reformer Advance 濱田	11:00-11:55 Reformer 進藤
12:00	12:00-12:55 Reformer 辻本(千)	12:00-12:55 Reformer Advance (English) Marlene	12:00-12:55 Flow I 向山			12:00-12:55 Reformer 新納	12:00-12:55 Reformer Advance 山田(亜)
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance (English) M.Takeshita	13:00-13:55 Flow II 辻本(千)
14:00						14:00-14:55 Reformer 加藤	14:00-14:55 Reformer 辻本(千)
15:00	15:00-15:55 Flow I 柳澤					15:00-15:55 Reformer 新納	12/5、12、19 15:00-15:55 Reformer 村石
16:00						16:00-16:55 Flow I 加藤	16:00-16:55 Reformer Advance 辻本(千)
17:00						17:00-17:55 Reformer 向山	17:00-17:55 Reformer 村石
18:00			18:00-18:55 Reformer Advance (English) Saehena				
19:00	19:00-19:55 Reformer 加藤		19:00-19:55 Reformer 山田(麻)				
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance (English) Erin						

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。
★★	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.
★★	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。
★★★	Flow II	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いきます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。
	リフォーマー体験会 (受講料：3,500円/税抜)	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16:00-16:55 B Studio、土曜15:00-15:55 A Studio(12/11、12/25)、日曜15:00-15:55 B Studio (12/26) 体験会のお時間が合わない方、マシンピラティス経験者の方はレギュラーレッスンを3,500円(税抜)で体験いただくことができます。 体験可能なクラスは予約サイト (https://bdcpilates.com/trial_lessons) にてご確認ください。

*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