

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer 大石						
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer 渡部	9:00-9:55 Reformer 寺田
10:00	10:00-10:55 Reformer 大石			10:00-10:55 Reformer 寺田		10:00-10:55 Reformer 松家	10:00-10:55 Reformer 小竹
11:00		11:00-11:55 Reformer 渡部	11:00-11:55 Reformer 根本	11:00-11:55 Reformer 小竹		11:00-11:55 Reformer 室	11:00-11:55 Reformer 寺田
12:00	12:00-12:55 Reformer 大石		12:00-12:55 Reformer 小竹			12:00-12:55 Reformer 松家	12:00-12:55 Reformer 松家
13:00		13:00-15:55 Reformer 渡部					13:00-13:55 体験会
14:00	14:00-14:55 体験会		14:00-14:55 Reformer 渡部	14:00-14:55 Reformer 渡部		14:00-14:55 Reformer 室	14:00-14:55 Reformer 松家
15:00		15:00-15:55 体験会				15:00-15:55 Reformer 渡部	15:00-15:55 Reformer 小竹
16:00	16:00-16:55 Reformer 松家		16:00-16:55 Reformer 小竹	16:00-16:55 Reformer 小竹		16:00-16:55 体験会	16:00-16:55 Reformer 松家
17:00						17:00-17:55 Reformer 根本	17:00-17:55 Reformer 小竹
18:00	18:00-18:55 Reformer 松家		18:00-18:55 Reformer 小竹	18:00-18:55 体験会			
19:00		19:00-19:55 Reformer 室	19:00-19:55 Reformer 小竹	19:00-19:55 Reformer 小竹			
20:00	20:00-20:55 Reformer 松家	20:00-20:55 Reformer 室	20:00-20:55 Reformer 大石	20:00-20:55 Reformer 渡部			

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回を目標にご受講ください。
★★	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らっしゃる方に向けて、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。
★★	Focus (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。
★★	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。
★★★	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。
	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。 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(税込 3,850円)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 銀座並木通り
東京都中央区銀座1-4-5 GINZA URBAN 21 8F
(有楽町線 銀座一丁目駅徒歩1分・銀座線 銀座駅徒歩4分)

TEL: 03-3528-6730 (受付時間：平日10-20時・土日10-17時)
Email: ginzanamiki@bdcpilates.com
Website: bdcpilates.com