

	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 柳澤	9:00-9:55 Reformer 松本	
10:00	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 根本	10:00-10:55 Reformer 相馬	10:00-10:55 Reformer 濱田		10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Cardio Jump 柳澤	
11:00		11:00-11:55 Flow I 根本		11:00-11:55 Reformer 平野		11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer Advance 柳澤	
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 太田	12:00-12:55 Reformer 守		12:00-12:55 Reformer Advance 平野	12:00-12:55 Reformer 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 松本	
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance 平野	13:00-13:55 Reformer Advance 浦田	
14:00	14:00-14:55 Reformer 松本/石本			14:00-14:55 Focus (Hip&Legs) 加藤(里)		14:00-14:55 Reformer 山田(亜)	14:00-14:55 Reformer 濱田	14:00-14:55 Reformer 松本
15:00				15:00-15:55 Barre 鈴木		15:00-15:55 Reformer 平野	15:00-15:55 Flow II 松本	
16:00	16:00-16:55 Reformer 橋本	16:00-16:55 Reformer 守	16:00-16:55 Barre 加藤(里)	16:00-16:55 Reformer 鈴木		16:00-16:55 Reformer Advance 濱田	16:00-16:55 Reformer 浦田	
17:00				17:00-17:55 Reformer Advance 松本		17:00-17:55 Reformer 石本	17:00-17:55 Core&Stretch 浦田	
18:00	18:00-18:55 Reformer Advance 橋本	18:00-18:55 Focus (Hip&Legs) 守	18:00-18:55 Reformer 守/浦田		18:00-18:55 Reformer 竹下			
19:00	19:00-19:55 Reformer 橋本	19:00-19:55 Reformer 松家	19:00-19:55 Reformer Advance 加藤(里)	19:00-19:55 Reformer 松本	19:00-19:55 Reformer 竹下			
20:00	20:00-20:55 Reformer 松本/石本	20:00-20:55 Barre (10/7,21) Reformer Advance (10/14,28) 松家	20:00-20:55 Reformer 守/加藤(里)	20:00-20:55 Cardio Jump 松本				

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いきます。
★★	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。
★★	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。
★★	(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。
★★	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のアウターエクササイズを行ないます。
★★	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いきます。
★★★	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	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。