

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer 東						
8:00							
9:00						9:00-9:55 Reformer 齊藤	9:00-9:55 Reformer 松本
10:00	10:00-10:55 Reformer 東	10:00-10:55 Reformer 松本		10:00-10:55 Reformer 東		10:00-10:55 Reformer 松本	10:00-10:55 Reformer 辻本(千)
11:00		11:00-11:55 Reformer 松本	11:00-11:55 Reformer 齊藤	11:00-11:55 Flow I 東		11:00-11:55 Reformer 齊藤	11:00-11:55 Flow I 松本
12:00	12:00-12:55 Reformer 東					12:00-12:55 Reformer Advance 松本	12:00-12:55 Reformer 松本
13:00	13:00-13:55 Reformer 小竹	13:00-13:55 Reformer 松本	13:00-13:55 Flow I 齊藤	13:00-13:55 Reformer Advance 東		13:00-13:55 体験会 東	13:00-13:55 Reformer Advance 井上(万)
14:00	14:00-14:55 Reformer Advance 東			14:00-14:55 体験会 齊藤		14:00-14:55 Reformer 松本	14:00-14:55 Reformer 松本
15:00		15:00-15:55 体験会 松本				15:00-15:55 Flow I 東	15:00-15:55 Reformer 井上(万)
16:00	16:00-16:55 Flow I 小竹		16:00-16:55 体験会 齊藤	16:00-16:55 Reformer 東		16:00-16:55 Reformer Advance 齊藤	16:00-16:55 Reformer 松本
17:00						17:00-17:55 Reformer 松本	
18:00	18:00-18:55 Reformer 山田(亜)	18:00-18:55 Reformer 東	18:00-18:55 Reformer 齊藤				
19:00	19:00-19:55 Reformer 小竹		19:00-19:55 Reformer 山田(亜)	19:00-19:55 Reformer Advance 齊藤			
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 東	20:00-20:55 Reformer 山田(亜)	20:00-20:55 Reformer 齊藤			

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回を自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を持つ可動域を最大限に引き伸ばしていきます。
★★	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いきます。
	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いきます。
	(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ないます。
★★	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。
★★	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。
	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。

\*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 池袋  
東京都豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F  
(池袋駅 東口 徒歩1分)

TEL: 03-6912-6235 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)  
Email: ikebukuro@bdcpilates.com  
Website: bdcpilates.com