

表参道 A studio  
グループレッスンスケジュール  
<3月 MARCH 2019>

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Beginner Reformer 濱田 美涼					
8:00							
9:00							
10:00		10:00-10:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Reformer (English) Yuki Kato	10:00-10:55 Beginner Reformer 馬場 沙織	10:00-10:55 Flow 井上 まいか	10:00-10:55 Beginner Reformer (JP/EN) 井上 万里子	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 Reformer (English) Chisato Ishikawa		11:00-11:55 Beginner Reformer 馬場 沙織	11:00-11:55 Reformer (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Beginner Reformer 井上 万里子	11:00-11:55 Beginner Reformer 石川 ちさと
12:00	12:00-12:55 Beginner Reformer 井上 まいか	12:00-12:55 Reformer 小田島 夏希	12:00-12:55 Core Jump (JP/EN) Yuki Kato	12:00-12:55 Beginner Reformer 藤田 さくら	12:00-12:55 Beginner Reformer 小田島 夏希	12:00-11:55 Reformer 小田島 夏希	12:00-12:55 Reformer 深山 和恵
13:00		13:00-13:55 Beginner Reformer 馬場 沙織		13:00-13:55 Reformer 深山 和恵		13:00-13:55 Beginner Reformer 小田島 夏希	13:00-13:55 Beginner Reformer 深山 和恵
14:00		14:00-14:55 Reformer 石川 ちさと		14:00-14:55 Reformer Combination 深山 和恵	14:00-14:55 Beginner Reformer 小田島 夏希	14:00-14:55 Beginner Reformer 辻本 千佳	
15:00				15:00-15:55 Reformer Advanced 深山 和恵		3/2, 16, 30 15:00-15:55 Reformer (English) Marlene Leclerc 3/9, 23 15:00-15:55 リフォーマー体験会	15:00-15:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子
16:00				16:00-16:55 Beginner Reformer 濱井 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	3/10, 3/24 17:00-17:55 Beginner Reformer 藤田 さくら
18:00	18:00-18:55 Reformer 深山 和恵	18:00-18:55 Beginner Reformer 田淵 美葉子/ 濱田 美涼	18:00-18:55 Beginner Reformer 藤田 さくら	18:00-18:55 Focus 濱井 菜理子	18:00-18:55 Beginner Reformer 成田 眞弓		
19:00	19:00-19:55 Relax Reformer 深山 和恵	19:00-19:55 Reformer 馬場 沙織	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 成田 眞弓		
20:00	20:00-20:55 Beginner Reformer (JP/EN) 石川 ちさと	20:00-20:55 Beginner Reformer 馬場 沙織	20:00-20:55 Reformer 藤田 さくら	20:00-20:55 Beginner Reformer 濱井 菜理子	20:00-20:55 Reformer 成田 眞弓		

Beginner Reformer ★	ピラティスが初めての方、リフォーマーが初めての方に向けた入門クラスです。ピラティスの基本的な呼吸法・動きを丁寧に説明しながら、実践していきます。まずは10回を目処にご受講されることをおすすめします。
Reformer ★★	リフォーマーを使ったエクササイズに慣れて来た方々に向けた初級～中級クラスです。リフォーマーに加えプロップと呼ばれる道具を使いながら、トレーニングを行なっていきます。様々なエクササイズが盛り込まれており、1レッスンで身体全体の部位に働きかけていきます。
Relax Reformer ★	副交感神経に働きかけることで、身体の緊張を取り、質の高い睡眠を取るように体を調整するクラスです。骨盤、背骨を動かしながら呼吸を深くし、一週間の始まりに体を楽にさせていきます。週の頭に体をリセットするためのクラスです。まだリフォーマーに慣れていない方もお気軽にご受講ください。
Reformer Combination ★★★	ダンスの振り付けのように、エクササイズを繋げて流れるように動いていきます。クラス前半は、コンビネーションのエクササイズを一つずつ、後半には繋げてコンビネーションにします。リズムや曲に合わせて、ダイナミックにしながら動くことで、日常生活をより豊かにしていきます。ピラティスに慣れてきた方に向けての次のチャレンジです。
Reformer Advanced ★★★★★	難易度の高い動きが必要な、基礎をしっかり作りながら、後半でアドバンスエクササイズをしていきます。身体の調整よりも、動きを重視していきます。ピラティスアドバンスの方、もっと身体を鍛えていきたい方、お待ちしています。
Flow ★★★	ピキナークラスを10回以上受けている方対象。止めることなく、流れるようにエクササイズを行っていくクラス。55分間継続するだけの集中力、筋力・体力を養っていくと共に、エクササイズを反復していくことにより、しなやかでシンプル、無駄のない動きを習得していきます。全身が温まるような程よい疲労感で、運動量をアップしたい方にもおすすめです。
Core & Stretch ★	ストレッチと言えば体を伸ばす、ということ。体がかたい人もストレッチをすれば柔らかくなるものだと思いますが、何よりもコア（体幹）をしっかり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すことができます。コアを使いながら体を伸ばし、体の血の巡りも良くし「スッキリ」するためのクラスです。
Focus ★★	期間を限定し、テーマを一つに絞るクラス。3月～4月のテーマは「脚とお尻」。身体全身を動かすことに加え、脚とお尻を引締めるエクササイズを多く取り入れています。ヒップアップしたい方やBeginnerReformerクラスよりもう少し動きたい方におすすめです。満遍なく脚の筋肉を鍛え、美脚と美尻を目指していきましょう！（男性の方もWelcomeです！）
Core Jump (JP/EN) ★★★	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。このクラスは、基本は英語で進めますが、日本語でも指導を行います。チャレンジしてみたい方、何方でも大歓迎です！
Reformer (English) ★★	ピラティスを英語で行うクラス。既にリフォーマーを使ったピラティスに慣れている方、あるいはBeginner Reformerクラスを、10回程度受けている方が対象のクラスです。English reformer classes are for those who are already used to using reformers. Intermediate level.
リフォーマー体験会 (受講料：2,000円)	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2,000円で体験いただくことができます。ご予約についてはスタジオまでお問い合わせください。

\*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)

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

**表参道 B studio**  
グループレッスンスケジュール  
< 3月 MARCH 2019 >

※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.20190125

	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 加藤 由紀					10:00-10:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Reformer (English) 井上 万里子
11:00	11:00-11:55 Reformer (English) Yuki Kato	11:00-11:55 Beginner Reformer 馬場 沙織	11:00-11:55 Beginner Reformer 石川 ちさと			11:00-11:55 Reformer 濱田 美涼	11:00-11:55 Beginner Reformer 井上 万里子
12:00				12:00-12:55 Beginner Reformer 成田 眞弓			
13:00			13:00-13:55 Beginner Reformer 石川 ちさと	13:00-13:55 Reformer 成田 眞弓			13:00-13:55 Beginner Reformer 井上 万里子
14:00			14:00-14:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子				14:00-14:55 Beginner Reformer 井上 万里子
15:00						15:00-15:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子	
16:00						16:00-16:55 Reformer 田淵 美菜子	16:00-16:55 Reformer 辻本 千佳
17:00						17:00-17:55 Beginner Reformer 田淵 美菜子	17:00-17:55 Beginner Reformer 辻本 千佳
18:00			18:00-18:55 リフォーマー体験会	18:00-18:55 Beginner Reformer 小田島 夏希			
19:00			19:00-19:55 Beginner Reformer 濱田 美涼	19:00-19:55 Reformer 小田島 夏希			
20:00							

Beginner Reformer ★	ピラティスが初めての方、リフォーマーが初めての方に向けた入門クラスです。ピラティスの基本的な呼吸法・動きを丁寧に説明しながら、実践していきます。まずは10回を目処にご受講されることをおすすめします。
Reformer ★★	リフォーマーを使ったエクササイズに慣れて来た方々に向けた初級～中級クラスです。リフォーマーに加えプロップと呼ばれる道具を使いながら、トレーニングを行なっていきます。様々なエクササイズが盛り込まれており、1レッスンで身体全体の部位に働きかけていきます。
Reformer (English) ★★	ピラティスを英語で行うクラス。既にリフォーマーを使ったピラティスに慣れている方、あるいはBeginner Reformerクラスを、10回程度受けている方が対象のクラスです。English reformer classes are for those who are already used to using reformers. Intermediate level.
リフォーマー体験会 (受講料：2,000円)	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2,000円で体験いただくことができます。ご予約についてはスタジオまでお問い合わせください。

\*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。

\*プライベートレッスンのスケジュールは、ウェブサイト (bdcpilates.com) にてご確認ください。

\*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 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

Email: omotesando@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com