

|       | 月 (Mon)                                    | 火 (Tue)   | 水 (Wed)                                    | 木 (Thu)                                    | 金 (Fri)                                   | 土 (Sat)  | 日 (Sun)  |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|
| 7:00  |  |   |  |  |   |  |  |
| 8:00  |  |   |  |  |   |  |  |
| 9:00  |  |   |  |  |   | 9:00-9:55<br>Reformer<br>安田 真波                   | 9:00-9:55<br>Reformer<br>酒井 茉理子                  |
| 10:00 | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子 | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>進藤 愛          | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼  | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>浦田 璃奈  | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼 | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>安田 真波        | 10:00-10:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼        |
| 11:00 | 11:00-11:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子 | 11:00-11:55<br>Basic Flow<br>進藤 愛                 | 11:00-11:55<br>Beginner Reformer<br>南澤 未希  | 11:00-11:55<br>Beginner Reformer<br>浦田 璃奈  | 11:00-11:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼 | 11:00-11:55<br>Beginner Reformer<br>安田 真波        | 11:00-11:55<br>Focus<br>酒井 茉理子                   |
| 12:00 | 12:00-12:55<br>Reformer<br>酒井 茉理子          | 12:00-12:55<br>Beginner Reformer<br>安田 真波         | 12:00-12:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼  | 12:00-12:55<br>Basic Flow<br>浦田 璃奈         |   | 12:00-12:55<br>Reformer<br>酒井 茉理子                | 12:00-12:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼        |
| 13:00 |  | 13:00-13:55<br>Maintenance<br>酒井 茉理子              | 13:00-13:55<br>Core & Stretch<br>戸田 亜紀子    | 13:00-13:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼  |   | 13:00-13:55<br>Beginner Reformer<br>小峰 麻里        | 13:00-13:55<br>Reformer<br>酒井 茉理子                |
| 14:00 | 14:00-14:55<br>Beginner Reformer<br>安田 真波  | 14:00-14:55<br>Beginner Reformer<br>安田 真波         |  |  |   | 14:00-14:55<br>Basic Flow<br>小峰 麻里               | 14:00-14:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子       |
| 15:00 |  |   | 15:00-15:55<br>Beginner Reformer<br>戸田 亜紀子 |  |   | 15:00-15:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子       | 15:00-15:55<br>Reformer<br>成田 真弓/藤田 さくら          |
| 16:00 |  | 16:30-17:25<br>Reformer (English)<br>Mariko Sakai |  | 16:00-16:55<br>Beginner Reformer<br>戸田 亜紀子 |   | 16:00-16:55<br>Reformer<br>酒井 茉理子                | 16:00-16:55<br>Beginner Reformer<br>成田 真弓/藤田 さくら |
| 17:00 |  |   |  |  |   | 17:00-17:55<br>Beginner Reformer<br>武村 さつき/小峰 麻里 |  |
| 18:00 |  | 18:00-18:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子        | 18:00-18:55<br>Beginner Reformer<br>戸田 亜紀子 | 18:00-18:55<br>Reformer<br>濱田 美涼           |   |  |  |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>Beginner Reformer<br>戸田 亜紀子 | 19:00-19:55<br>Beginner Reformer<br>辻本 千佳         | 19:00-19:55<br>Reformer<br>戸田 亜紀子          | 19:00-19:55<br>Beginner Reformer<br>濱田 美涼  |   |  |  |
| 20:00 | 20:00-20:55<br>Reformer<br>戸田 亜紀子          | 20:00-20:55<br>Beginner Reformer<br>酒井 茉理子        | 20:00-20:55<br>Beginner Reformer<br>辻本 千佳  | 20:00-20:55<br>Reformer<br>戸田 亜紀子          |   |  |  |

| 難易度 | クラス名                  | クラスについて   |
|-----|-----------------------|---|
| ★   | Beginner 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。  |
| ★   | Maintenance           | 腰痛持ちの方、肩こりが酷い方に向けた、身体のメンテナンスをするクラスです。自分の力で身体の痛みを解消・予防していくことを目的とするクラスです。   |
| ★   | 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              | 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。  |
| ★★  | Reformer (English)    | Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.   |
| ★★  | Focus                 | 期間を限定し、テーマを絞る行うクラスです。1-2月のテーマは「腹部とウエストライン」。腹部とウエストラインを引き締めるエクササイズを行います。   |
| ★★  | Basic Flow            | 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。   |
|     | リフォーマー体験会<br>(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。<br><開講日>月曜14:00-14:55 (1/13・1/27)、火曜12:00-12:55、水曜19:00-19:55、日曜15:00-15:55 (1/5・1/12・1/19・1/26)<br><br>体験会以外の下記のレッスンを1,000円(税抜)で体験いただくことができます。<br>土曜17:00-17:55 |

\*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吉祥寺

武蔵野市吉祥寺本町 HN BLDG. 4階 (吉祥寺駅 徒歩3分: バルコの右斜め向かい)

TEL: 0422-27-6071 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: kichijoji@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com