

BDC PILATES 表参道 新 A Studio 1月体験会スケジュール

BDC PILATESが初めての方はこの体験会へご参加ください。
ピラティスとは何か？ピラティスマシン リフォーマー の使い方・効用を説明した後、
実際にエクササイズを行なっていきます。

※グループレッスン体験料：3,850円(税込)

表参道 A Studioは**3月1日に移転**します。

1-2月の期間に限り、**①A Studio・②新 A Studio・③B Studio**が
ございますのでご予約のスタジオにご注意ください。

①A Studio：港区南青山5-6-24南青山ステラハウス5F

②新 A Studio：港区南青山5-7-17青山小原ビル8F

③B Studio：渋谷区神宮前4-9-1神宮前AKビル201

1-2月の体験会は **②新 A Studio**にて開講します。

【 1月 表参道店 体験会スケジュール 新 A Studio 】

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Date	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
Time	10:00 12:00 16:00				11:00	14:00 16:00	10:00 12:00
Date	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
Time	16:00	10:00			11:00		
Date	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
Time	16:00	10:00			10:00 12:00	14:00 16:00	10:00 12:00
Date	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
Time	10:00 16:00 18:00	10:00 12:00	RENEWAL OPEN				

レッスンは55分です

BDC PILATES

BEAUTILITY & WELLNESS