

| | | プライベート1 | プライベート2 | プライベート3 |
|-----|-------------|---------|---------|---------|
| 月曜日 | 11:00-12:00 | 東 | | |
| | 15:00-16:00 | 松本 | | |
| | 18:00-19:00 | 松本 | | |
| | 19:00-20:00 | 山田(亜) | | |
| 火曜日 | 15:00-16:00 | 東 | | |
| 水曜日 | 14:00-15:00 | 齊藤 | | |
| | 18:00-19:00 | 山田(亜) | | |
| 木曜日 | 13:00-14:00 | 東 | | |
| | 14:00-15:00 | 井上(ま) | | |
| | 15:00-16:00 | 東 | | |
| | 17:00-18:00 | 齊藤 | | |
| 土曜日 | 10:00-11:00 | 室 | | |
| | 12:00-13:00 | 室 | | |
| | 14:00-15:00 | 松本 | | |
| | 15:00-16:00 | 松本 | 室 | |
| 日曜日 | 11:00-12:00 | 松本 | | |
| | 15:00-16:00 | 松本 | | |
| | 16:00-17:00 | 室 | | |

ご希望の時間帯にレッスンの開講がない場合でもレッスンを承ることができる場合がございます。
ご希望の際はスタッフ、または下記の問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

[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 (平日10-20時・土日10-17時)
Email: ikebukuro@bdcpilates.com