

表参道 A Studio グループレッスンスケジュール  
<2月 February 2020>

※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。

2020年2月よりクラス名が変更になります。詳細はWebsiteをご確認ください。

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00		7:30-8:25 Reformer 濱田 美涼					
10:00		10:00-10:55 Flow I 濱田 美涼			10:00-10:55 Flow II 井上 まいか	10:00-10:55 Reformer 竹下 真歩	10:00-10:55 Reformer Technical 深山 和恵
11:00	11:00-11:55 Reformer Advance 井上 まいか	11:00-11:55 Reformer 濱田 美涼	11:00-11:55 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Reformer 辻本 千佳	11:00-11:55 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc	11:00-11:55 Reformer 浦田 璃奈	11:00-11:55 Reformer Advance (English) Maho Takeshita
12:00	12:00-12:55 Reformer 井上 まいか	12:00-12:55 Core Jump 浦田 璃奈	12:00-12:55 Core Jump (English) Marlene Leclerc	12:00-12:55 Reformer 藤田 さくら	12:00-12:55 Reformer 進藤 愛	12:00-12:55 Reformer 浦田 璃奈	12:00-12:55 Reformer Advance 深山 和恵
13:00		13:00-13:55 Reformer 浦田 璃奈	13:00-13:55 Reformer 小峰 麻里	13:00-13:55 Reformer Advance 深山 和恵		2/1・2/15・2/22 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc	13:00-13:55 Reformer 深山 和恵
14:00				14:00-14:55 Reformer Combination 深山 和恵		14:00-14:55 Reformer 辻本 千佳	14:00-14:55 Reformer Advance (English) Maho Takeshita
15:00	15:00-15:55 Reformer 進藤 愛			15:00-15:55 Reformer Technical 深山 和恵			15:00-15:55 Core & Stretch 戸田 亜紀子
16:00		16:00-16:55 Reformer 向山 敬子		16:00-16:55 Reformer 酒井 茉理子		16:00-16:55 Reformer Advance 辻本 千佳	16:00-16:55 Reformer 戸田 亜紀子
17:00						17:00-17:55 Reformer 辻本 千佳	
18:00	18:00-18:55 Flow I 進藤 愛	18:00-18:55 Reformer 浦田 璃奈	18:00-18:55 Reformer 小峰 麻里	18:00-18:55 Focus (Waist) 酒井 茉理子	18:00-18:55 Reformer 安田 真波		
19:00	19:00-19:55 Reformer Advance 進藤 愛	19:00-19:55 Reformer Advance 浦田 璃奈	19:00-19:55 Reformer 藤田 さくら	19:00-19:55 Reformer 深山 和恵	19:00-19:55 Flow I 安田 真波		
20:00	20:00-20:55 Reformer 進藤 愛	20:00-20:55 Reformer 浦田 璃奈	20:00-20:55 Reformer Advance 藤田 さくら	20:00-20:55 Reformer 竹下 真歩			

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回を目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が持つ可動域を最大限に引き伸ばして行きます。
★★	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行きます。
★★	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。
★★	Focus (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います。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	Core Jump	ジャンプボードを使い、アクティブに動くクラス。コアを使って飛ぶことで、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。
★★	Core Jump (English)	Class offered in English. For those who want cardio and core work at the same time using jump boards.
★★★	Reformer Combination	ダンスの振付のようにエクササイズを繋げて行きます。前半はエクササイズを1つずつ行い、後半は複数のエクササイズを続けて行ないます。
★★★	Flow II	止めることなく、流れるように様々なエクササイズを行って行きます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。
★★★	Reformer Technical	難易度の高いエクササイズに挑戦します。身体の調整よりも、動きを重視していきます。
	リフォーマー体験会 (受講料: 1,000円/税抜)	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。 <開講日> 火曜14:00-14:55 A Studio、水曜16:00-16:55 A Studio(2/12、2/26)、水曜18:00-18:55 B Studio、土曜9:00-9:55 A Studio、土曜15:00-15:55 A Studio(2/8、2/22)、日曜15:00-15:55 B Studio  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。 土曜17:00-17:55 A Studio、土曜17:00-17:55 B Studio、日曜17:00-17:55 B Studio

表参道 B Studio グループレッスンスケジュール  
<2月 February 2020>

※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。

2020年2月よりクラス名が変更になります。詳細はWebsiteをご確認ください。

	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 Reformer 濱田 美涼	10:00-10:55 Reformer 進藤 愛
11:00	11:00-11:55 Reformer Advance (English) Yuki Kato	11:00-11:55 Reformer ファースティング 妙子	11:00-11:55 Reformer 向山 敬子			11:00-11:55 Reformer Advance 濱田 美涼	11:00-11:55 Reformer 進藤 愛
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 加藤 由紀	12:00-12:55 Reformer Advance (English) Farthing Taeko	12:00-12:55 Flow I 向山 敬子			12:00-12:55 Reformer 田淵 美菜子	12:00-12:55 Core Jump 井上 万里子
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance 田淵 美菜子	13:00-13:55 Flow II 浦田 璃奈
14:00			14:00-14:55 Reformer 田淵 美菜子			14:00-14:55 Reformer Advance (English) Maho Takeshita	14:00-14:55 Reformer 浦田 璃奈
15:00						15:00-15:55 Reformer 田淵 美菜子	
16:00						16:00-16:55 Flow I 竹下 真歩	16:00-16:55 Reformer Advance 辻本 千佳
17:00						17:00-17:55 Reformer 向山 敬子	17:00-17:55 Reformer 辻本 千佳
18:00							
19:00			19:00-19:55 Reformer 濱田 美涼				
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance (English) Satsuki Takemura		20:00-20:55 Reformer Advance (English) Marlene Leclerc				

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回を目処にご受講ください。
★★	Reformer Advance	リフォーマーに慣れていている方に向けて、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。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	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。
★★★	Flow II	止めることなく、流れるように様々なエクササイズを行っていきます。運動量をアップしたい方にもおすすめです。
	リフォーマー体験会 (受講料: 1,000円/税抜)	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。 <開講日> 火曜14:00-14:55 A Studio、水曜16:00-16:55 A Studio(2/12、2/26)、水曜18:00-18:55 B Studio、 土曜9:00-9:55 A Studio、土曜15:00-15:55 A Studio(2/8、2/22)、日曜15:00-15:55 B Studio  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。 土曜17:00-17:55 A Studio、土曜17:00-17:55 B Studio、日曜17:00-17:55 B Studio

\*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

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)

# クラス名変更のお知らせ

## Change in Class Titles

2020年2月1日より、BDC PILATESでのクラス名を一部変更致します。  
2月1日以降のクラスをご予約される際には、下記の通りクラス名が表示されますので、予めご注意ください。

BDC PILATES will be changing the titles of some of the classes starting February 1, 2020. Please be aware that the new titles will be shown when you book your classes for February.

旧名称 Former Title		新名称 New Title	難易度 Difficulty
Beginner Reformer	→	<b>Reformer</b>	☆
Core & Stretch			☆
Maintenance	→	<b>Focus (Pain Relief)</b>	☆
Reformer	→	<b>Reformer Advance</b>	☆☆
Reformer (English)	→	<b>Reformer Advance (English)</b>	☆☆
Basic Flow	→	<b>Flow I</b>	☆☆
Core Jump			☆☆
Focus	→	<b>Focus (Waist) Focus (Hip &amp; Legs) Focus (Back &amp; Arms)</b>	☆☆
Reformer Advance	→	<b>Reformer Technical</b>	☆☆☆
Reformer Combination			☆☆☆
Flow	→	<b>Flow II</b>	☆☆☆

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 中上級