

BDC PILATESが初めての方は体験会にご参加ください。
 ピラティスとは何か？BDC PILATESは何が違うのか？ピラティスマシン”リフォーマー”の使い方などをご説明した後、実際にエクササイズを行なっていきます。

*体験会は55分です。

※プレオープン期間：9/30(土)～10/22(日)

8/15(火)より体験会予約受付

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Date	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
Time						10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00
Date	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
Time	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00	10:00 11:00 13:00 15:00 18:00 19:00	10:00 12:00 13:00 15:00 18:00 20:00		10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00
Date	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
Time	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 18:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00	10:00 11:00 13:00 15:00 18:00 19:00	10:00 12:00 13:00 15:00 18:00 20:00		10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00
Date	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
Time	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00	10:00 11:00 13:00 15:00 18:00 19:00	10:00 12:00 13:00 15:00 18:00 20:00		10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00
Date	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
Time	GRAND OPEN						