

BDC PILATES 大宮 - 11/1 GRAND OPEN

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。

※プレオープン期間：10/4(土)～10/31(日) 体験会予約受付中

無料体験会スケジュール

	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
Date						10/4	10/5
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	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
Time	16:00 18:00 19:00 20:00	10:00 12:00 16:00 18:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00	10:00 12:00 14:00 18:00 20:00		10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00
Date	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
Time	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00 17:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00	10:00 12:00 14:00 18:00 20:00	10:00 12:00 16:00 19:00 20:00		10:00 11:00 12:00 13:00 15:00 16:00	10:00 11:00 12:00 14:00 15:00 16:00
Date	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
Time	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00	10:00 12:00 14:00 18:00 20:00	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 19:00	10:00 12:00 14:00 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	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
Time	14:00 16:00	09:00 11:00 14:00 16:00 18:00	16:00 18:00 20:00	14:00 16:00 19:00		GRAND OPEN	