

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00							
8:00							
9:00	9:00-9:55 Reformer 山田(亜)	9:00-9:55 Reformer ミナコ	9:00-9:55 Reformer 濱田	9:00-9:55 Reformer ミナコ		9:00-9:55 Reformer Advance 安田	9:00-9:55 Reformer Advance 新納
10:00	10:00-10:55 Reformer 安田	10:00-10:55 Reformer ミナコ	10:00-10:55 Reformer Advance 濱田	10:00-10:55 Reformer 浦田	10:00-10:55 Reformer アマダ	10:00-10:55 Reformer 安田	10:00-10:55 Reformer 濱田
11:00	11:00-11:55 Reformer 山田(亜)	11:00-11:55 Reformer Advance 進藤	11:00-11:55 Reformer 南澤	11:00-11:55 Reformer ミナコ	11:00-11:55 Reformer アマダ/加藤(由)	11:00-11:55 Reformer エレン	11:00-11:55 Focus (Waist) 安田
12:00	12:00-12:55 Barre 安田	12:00-12:55 Reformer 進藤	12:00-12:55 Reformer 濱田	12:00-12:55 Flow I 浦田	12:00-12:55 Reformer 安田	12:00-12:55 Reformer 小峰	12:00-12:55 Reformer 濱田
13:00		13:00-13:55 Focus (Pain Relief) 安田		13:00-13:55 Reformer 濱田	13:00-13:55 Reformer Advance アマダ	13:00-13:55 Barre 安田	13:00-13:55 Reformer Advance 新納
14:00				14:00-14:55 Reformer 浦田		14:00-14:55 Reformer エレン	14:00-14:55 Flow I 安田
15:00	15:00-15:55 Reformer 安田		15:00-15:55 Reformer 戸田			15:00-15:55 Reformer Advance 小峰	15:00-15:55 Reformer 新納
16:00	16:30-17:25 Reformer Advance (English)M.Takeshita		16:00-16:55 Reformer 戸田			16:00-16:55 Cardio Jump エレン	16:00-16:55 Reformer 安田
17:00						17:00-17:55 Reformer 小峰	17:00-17:55 Reformer 室
18:00	18:00-18:55 Reformer 竹下	18:00-18:55 Reformer Advance 安田	18:00-18:55 Reformer 戸田	18:00-18:55 Cardio Jump 辻本(千)			
19:00	19:00-19:55 Reformer 戸田	19:00-19:55 Reformer 柳澤	19:00-19:55 Reformer 松家	19:00-19:55 Reformer 新納	19:00-19:55 Reformer 山田(亜)		
20:00	20:00-20:55 Reformer Advance 戸田	20:00-20:55 Reformer 柳澤	20:00-20:55 Reformer Advance 辻本(千)				

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。
★	Focus (Pain Relief)	腰痛持ちの方、肩こりが酷い方に向けた、身体のメンテナンスをするクラスです。自分の力で身体の痛みを解消・予防していくことを目的とするクラスです。
★★	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いきます。
★★	Reformer Advance (English)	Class offered in English. For those who are already used to Pilates or using reformers. Intermediate level.
★★	Cardio Jump	有酸素運動をメインにジャンプボードを使ってアクティブに動いていきます。心拍数を上げながら体幹をより強化し、身体全体のバランスを創り上げていきます。
★★	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。
★★	Focus (Back&Arms) (Hip&Legs) (waist)	背中と二の腕など、背面に働きかけるエクササイズを重点的に行います。 お尻と脚に集中的に働きかけるエクササイズを中心に行なって行きます。 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。
★★	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。
★★	Barre	有酸素運動を多く取り入れたクラス。リフォーマーでのコアトレーニングに加え、バレエバーを利用して立位の状態でアウトワークエクササイズを行います。
	リフォーマー体験会 (受講料: 3,500円/税抜)	BDC PILATESが初めての方は、この体験会へのご参加ください。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。  体験会のお時間が合わない方、マシンピラティス経験者の方はレギュラーレッスンを3,500円(税抜)で体験いただくことができます。 体験可能なクラスは予約サイト ( <a href="https://bdcpilates.com/trial_lessons">https://bdcpilates.com/trial_lessons</a> ) にてご確認ください。

\*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吉祥寺

武蔵野市吉祥寺本町 HN BLDG. 4階 (吉祥寺駅 徒歩3分: バルコの右斜め向かい)

TEL: 0422-27-6071 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: [kichijoji@bdcpilates.com](mailto:kichijoji@bdcpilates.com)

Website: [bdcpilates.com](http://bdcpilates.com)