

	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 新納			9:00-9:55 Reformer 柳澤	9:00-9:55 Reformer 松家
10:00	10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer 根本		10:00-10:55 Reformer 濱田		10:00-10:55 Reformer Advance 橋本	10:00-10:55 Cardio Jump 柳澤
11:00		11:00-11:55 Flow I 根本	11:00-11:55 Reformer 新納	11:00-11:55 Reformer 平野		11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer Advance 松家
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance 太田			12:00-12:55 Reformer Advance 平野	12:00-12:55 Reformer 山田(亜)	12:00-12:55 Reformer 平野	12:00-12:55 Reformer 柳澤
13:00						13:00-13:55 Reformer Advance 平野	13:00-13:55 Reformer Advance 浦田
14:00	14:00-14:55 Reformer 松家	14:00-14:55 Reformer 守	14:00-14:55 Reformer Advance 松家		14:00-14:55 Reformer 山田(亜)	14:00-14:55 Reformer 濱田	14:00-14:55 Reformer 松家
15:00				15:15-15:45 BARRE WORK 鈴木		15:00-15:55 Reformer 平野	15:00-15:55 Reformer 浦田
16:00	16:00-16:55 Reformer 橋本	16:00-16:55 Reformer 松家	16:00-16:55 Barre 松家	16:00-16:55 Reformer 鈴木		16:00-16:55 Reformer Advance 濱田	16:00-16:55 Core&Stretch 浦田
17:00				17:00-17:55 Reformer Advance 東		17:00-17:55 Reformer リカ	17:00-17:55 Reformer 柳澤
18:00	18:00-18:55 Reformer Advance 橋本	18:00-18:55 Reformer Advance 守	18:00-18:55 Reformer 柳澤		18:00-18:55 Reformer 竹下		
19:00	19:00-19:55 Reformer 橋本	19:00-19:55 Reformer 松家	19:00-19:55 Reformer Advance 松家	19:00-19:55 Reformer 東	19:00-19:55 Reformer 竹下		
20:00	20:00-20:55 Reformer 松家	20:00-20:55 Barre (7/9,23) Reformer Advance (7/2,16,30) 松家	20:00-20:55 Reformer 柳澤	20:00-20:55 Reformer Advance 東	20:00-20:55 Focus (Hip&Legs) 南澤		

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いきます。
★★	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。
★★	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。
★★	Focus (Hip&Legs)	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いきます。
★★	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のアウターエクササイズを行ないます。
★★	BARRE WORK	30分の集中型クラス。音楽に合わせてテンポ良く有酸素運動を行い、心拍数を上げ、全身のアウターマッスル・インナーマッスルの両方にアプローチします。バレエのバーを用いてエクササイズをしますが、バレエもダンスも経験は不要。短時間で「やった感」を感じたい方におすすめです。 *リフォーマーは使用しません
★★★	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。

\*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恵比寿

渋谷区恵比寿1-20-4 Sreed EBISU B1 (JR恵比寿駅 東口徒歩3分 エビスバルビル隣)

TEL: 03-6277-4476 (受付時間: 平日10-20時・土日10-17時)

Email: ebisu@bdcpilates.com

Website: bdcpilates.com