

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
7:00	7:30-8:25 Reformer アマダ						
8:00							
9:00						11/13、27 9:00-9:55 Reformer アマダ	9:00-9:55 Reformer 柳澤
10:00	10:00-10:55 Reformer アマダ	10:00-10:55 Reformer 濱野		10:00-10:55 Reformer 長塚		10:00-10:55 Reformer 太田	10:00-10:55 Reformer アマダ
11:00		11:00-11:55 Reformer 濱野	11:00-11:55 Reformer 橋本	11:00-11:55 Reformer 長塚	11:00-11:55 Reformer 竹下	11:00-11:55 Reformer アマダ	11:00-11:55 Reformer 根本
12:00	12:00-12:55 Reformer Advance アマダ		12:00-12:55 Reformer 太田	12:00-12:55 Reformer アマダ		12:00-12:55 Reformer アマダ	12:00-12:55 Reformer Advance アマダ
13:00		13:00-13:55 Reformer 濱野	13:00-13:55 Reformer 太田	13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Reformer 長塚	13:00-13:55 Reformer 濱野	13:00-13:55 Reformer 井上
14:00	14:00-14:55 Reformer アマダ		14:00-14:55 Reformer 太田	14:00-14:55 Reformer 濱野	14:00-14:55 Reformer 長塚	14:00-14:55 Reformer アマダ	14:00-14:55 Reformer 根本
15:00		15:00-15:55 Reformer エレン		15:00-15:55 Reformer アマダ		15:00-15:55 Reformer 濱野	15:00-15:55 Reformer アマダ
16:00	16:00-16:55 Reformer エレン		16:00-16:55 Reformer 上野	16:00-16:55 Reformer 濱野		16:00-16:55 Reformer Advance アマダ	16:00-16:55 Reformer アマダ
17:00						17:00-17:55 Reformer 濱野	11/21 Start 17:00-17:55 Reformer 小笠原
18:00	18:00-18:55 Reformer 新納		18:00-18:55 Reformer Advance 上野	18:00-18:55 Reformer 濱野			
19:00	19:00-19:55 Reformer 米井	19:00-19:55 Reformer エレン	19:00-19:55 Reformer 上野	19:00-19:55 Reformer アマダ	11/19 Start 19:00-19:55 Reformer 小笠原		
20:00	20:00-20:55 Reformer 米井	20:00-20:55 Reformer エレン	20:00-20:55 Reformer 米井	20:00-20:55 Reformer Advance アマダ	20:00-20:55 Reformer 小笠原		

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。
★★	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。
★★	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トターエクササイズを行います。
★★★	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行きます。
	無料体験会 (受講料：無料)	BDC PILATESが初めてのの方は、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(税込 3,850円)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 銀座  
中央区銀座3-5-7 マツザワビル3F (銀座駅 A13出口 1分)

TEL: 03-6228-7951

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

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