

	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		9:00-9:55 Reformer アマダ					
10:00	10:00-10:55 Reformer アマダ		10:00-10:55 Reformer 橋本	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 無料体験会			11:00-11:55 Reformer アマダ	11:00-11:55 Reformer 根本
12:00	12:00-12:55 Reformer アマダ		12:00-12:55 Reformer 太田	12:00-12:55 Reformer アマダ		12:00-12:55 Reformer 太田	12:00-12:55 Reformer アマダ
13:00		13:00-13:55 Reformer アマダ				13:00-13:55 Reformer アマダ	13:00-13:55 無料体験会
14:00	14:00-14:55 無料体験会		14:00-14:55 Reformer 太田	14:00-14:55 Reformer 濱野		14:00-14:55 無料体験会	14:00-14:55 Reformer 根本
15:00		15:00-15:55 Reformer アマダ		15:00-15:55 無料体験会		15:00-15:55 Reformer 太田	15:00-15:55 Reformer アマダ
16:00			16:00-16:55 Reformer 上野			16:00-16:55 Reformer アマダ	16:00-16:55 Reformer アマダ
17:00							
18:00	18:00-18:55 Reformer 新納		18:00-18:55 Reformer 上野	18:00-18:55 Reformer 根本			
19:00	19:00-19:55 無料体験会	19:00-19:55 Reformer エレン	19:00-19:55 Reformer 上野	19:00-19:55 Reformer アマダ			
20:00	20:00-20:55 Reformer 柳澤	20:00-20:55 Reformer エレン		20:00-20:55 Reformer アマダ			

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: 03-6427-9508 (表参道店にて受付)

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

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